



Ecole doctorale Sciences de l'Homme et de la Société (ED 462)

Doctorat de Psychologie

Amaury SOLIGNAC

**Enjeux psychologiques
du retour de missions isolées
Le cas des hivernants polaires français**

TOME I

Thèse dirigée par Madame le Professeur Elisabeth ROSNET

Soutenue le 3 novembre 2010

Jury

Pr Karine WEISS (Université de Nîmes), présidente, rapporteur

Pr Michel WAWRZYNIAK (Université d'Amiens), rapporteur

Pr Elisabeth ROSNET (INSEP)

Dr Claude BACHELARD (TAAF/IPEV)

Dr Patrick DEVILLIERES (Marine Nationale)

Résumé

ENJEUX PSYCHOLOGIQUES DU RETOUR DE MISSIONS ISOLEES : LE CAS DES HIVERNANTS POLAIRES FRANÇAIS

Les recherches en psychologie polaire se concentrent sur les processus d'adaptation et de performance pendant le cours de la mission ou en amont : prévention par la sélection et la préparation, suivi psychologique par le médecin de la station. La fin de la mission et le retour chez soi sont des phases moins connues, et souvent moins étudiées, de ces missions en environnements dits extrêmes.

Cette recherche exploratoire vise à caractériser le retour de mission polaire de longue durée, dans ses modalités individuelles et collectives. Plusieurs angles d'attaque théoriques sont invoqués pour éclairer la situation du retour, et les sources employées sont diverses : questionnaire d'enquête rétrospectif adressé à des membres d'associations d'anciens, entretiens de première main, retranscriptions d'entretiens de debriefing menés par des psychologues à la fin de certains hivernages, ou encore témoignages autobiographiques et sites Internet d'hivernants.

De l'analyse de ces sources quantitatives et qualitatives, il ressort que des difficultés temporaires sont habituelles dans les semaines qui suivent directement le retour d'hivernage. Ces difficultés peuvent s'exprimer dans des domaines aussi variés que la vie de couple, les relations familiales, professionnelles, sociales, ou encore dans le domaine du corps. Au-delà de ce premier temps du retour, les valeurs et les représentations de l'hivernant sont susceptibles d'être remaniées par une année vécue dans un contexte inhabituel, et par le retour lui-même. Cette recherche est également l'occasion de mieux définir l'expérience vécue de l'hivernage, à partir du discours des participants sur leur séjour.

*

MOTS-CLES

ENVIRONNEMENTS ISOLES ET CONFINES

HIVERNAGES POLAIRES

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

RETOUR CHEZ SOI

Abstract

RETURNING FROM THE COLD: THE PSYCHOLOGICAL STAKES OF HOMECOMING AFTER ISOLATED FRENCH POLAR MISSIONS

Studies in polar psychology often focus on adaptation and performance during the mission, or before : prevention through selection and training, or psychological follow-up by the station's physician. The mission ending and the homecoming are less known, and often less studied, phases of missions in the so-called extreme environments.

This exploratory research aims at better defining the homecoming after a long duration polar mission, in its individual and collective aspects. Various theoretical perspectives are invoked to shed light on the return period, and the sources used are diverse: a retrospective survey questionnaire sent to polar veterans, first-hand interviews, transcripts of debriefing interviews performed by psychologists at the end of some winterovers, and also autobiographical accounts and winterers websites.

Quantitative and qualitative data analysis indicates that transient difficulties are commonplace in the first weeks of the homecoming. These difficulties can show in various areas such as partnership, family relations, professional, social relations, or in the somatic field. Beyond this first stage of homecoming, the values and representations of the winterer may be recast by the experience of a whole year in an unusual context, or even by the homecoming experience itself. Additionally, this research provides an opportunity to better define the winter-over as it is experienced by the participants, based on their own recounting.

*

KEYWORDS

ISOLATED AND CONFINED ENVIRONMENTS

POLAR MISSIONS

PSYCHOLOGICAL ASPECTS

HOMECOMING

POSTMISSION

REENTRY

Remerciements

Je tiens à remercier en premier lieu ma directrice de thèse, Mme Elisabeth Rosnet, pour son soutien et ses conseils dans la réalisation de cette étude.

Ce travail a largement bénéficié de l'attention du Service Médical des TAAF, au sein duquel j'exerce une activité d'évaluation psychologique des candidats aux hivernages polaires depuis 2006. Grâce au Dr Claude Bachelard, chef de ce service, l'avis et les conseils de nombreux professionnels actifs du monde polaire ont pu être sollicités : le groupe d'experts en médecine et biologie humaine du Scientific Committee on Antarctic Research (SCAR) notamment Mr Peter Suedfeld et le Dr Desmond Lugg, le Dr Iain Grant du British Antarctic Survey (BAS), le Dr Fabio Catalano, du Programma Nazionale di Ricerche in Antartide (PNRA).

Une partie de ce travail a été également réalisé en étroite collaboration avec le Dr Oliver Angerer, de l'Agence Spatiale Européenne (ESA), notamment la revue de littérature et l'élaboration du questionnaire d'enquête.

Cette recherche n'aurait pu prendre corps sans l'aide des deux associations d'anciens des hivernages polaires français : l'AAEPF et l'AMAPOF. Leurs membres ont accepté de partager leur expérience et leurs souvenirs : qu'ils en soient tous chaleureusement remerciés, en particulier MM. Jacques Vallette, Robert Chauchon, Jean-Claude Hureau, Jean Deramond et Robert Berranger.

Mes remerciements vont également à Mme Liliana Gonzalez, Mr Hadrien Solignac, Mr Nicolas Veilleux, et aux quatre membres d'Aitechs pour leur aide et leur soutien.

Merci enfin à Pauline et nos deux petits, pour leur patience, leur énergie, et l'indicible.

*En mémoire de Jean Rivolier, Nadine Duwat,
Gilles Chanet et Bernard Duboys de Lavigerie.
Ce travail leur doit beaucoup.*

Table des matières

1	INTRODUCTION	21
1.1	Le retour comme objet d'étude	24
1.1.1	Quelques exemples tragiques	24
1.1.2	La prise en compte de l'après	26
1.1.3	Adaptation au cours de la mission.....	28
1.1.4	Dynamique de la fin d'hivernage.....	30
1.1.5	Evolution psychologique après la mission	33
1.2	Le retour comme enjeu	35
1.2.1	Enjeux organisationnels.....	35
1.2.2	La recherche d'explications causales.....	36
1.2.3	L'hivernage comme institution totale.....	37
1.2.4	Enjeux sociaux.....	39
1.2.5	Enjeux individuels	40
1.3	Contexte épistémologique.....	41
1.3.1	Quatre phases épistémologiques.....	41
1.3.2	Quatre « visions du monde »	44
1.3.3	Le primat de la valence	47
1.3.4	Intensité, extériorité	48
1.4	Problématisation.....	50
1.4.1	Questionnement	50
1.4.2	Présentation générale de la recherche.....	54
2	LES HIVERNAGES POLAIRES FRANÇAIS.....	61
2.1	Les stations scientifiques	62
2.1.1	Le contexte austral	62
2.1.2	Stations des îles subantarctiques	66
2.1.3	Stations du continent antarctique.....	68
2.2	Les missions polaires.....	71
2.2.1	Les hivernants français.....	71
2.2.2	Organismes polaires	74
2.2.3	Déroulement des missions.....	75
2.2.4	Evolution des conditions d'hivernage	77
2.2.5	Modalités du retour des hivernants	81

2.3	Versant psychologique des hivernages	84
2.3.1	Sélection psychologique.....	84
2.3.2	Motivations initiales des hivernants	87
2.3.3	Facteurs de stress en hivernage.....	88
2.3.4	Sources de satisfaction en hivernage.....	92
2.4	Adaptation psychologique à l'hivernage.....	95
2.4.1	Adaptation en hivernage.....	95
2.4.2	Manifestations de stress en hivernage.....	98
2.4.3	Le Syndrome Mental d'Hivernage	101
2.4.4	Autres syndromes adaptatifs	102
2.4.5	Dispositifs de prévention et d'évaluation de l'adaptation	105
2.4.6	Portée psychologique de l'évolution des conditions d'hivernage.....	106
2.5	Synthèse.....	111
3	RETOUR, ADAPTATION, CHANGEMENTS	115
3.1	Stress et adaptation.....	116
3.1.1	Origines du concept de stress	116
3.1.2	Modèle transactionnel du stress.....	117
3.1.3	Stress dépassé	122
3.1.4	Traumatisme psychique.....	123
3.1.5	Adaptation.....	126
3.2	Changements.....	129
3.2.1	Changement psychologique.....	129
3.2.2	La perspective des événements de vie.....	132
3.2.3	Apports de la psychologie positive	133
3.2.4	Approche phénoménologique.....	135
3.2.5	Spécificité culturelle des hivernages.....	141
3.2.6	Approche interculturelle.....	146
3.2.7	Approche psychodynamique.....	155
3.3	Synthèse.....	163
4	RECHERCHES ANTERIEURES SUR LE RETOUR	167
4.1	Recherches dans des contextes analogues.....	168
4.1.1	Missions militaires.....	169
4.1.2	Missions sous-marines.....	175
4.1.3	Missions spatiales	178
4.1.4	Simulations spatiales.....	188

4.1.5	Missions humanitaires.....	192
4.1.6	Autres contextes.....	197
4.2	Recherches dans le contexte polaire.....	199
4.2.1	Palinkas et al. (2004) : incidence de troubles psychiques à la fin de l'hivernage	199
4.2.2	Palinkas et al. (1986) : évolution médicale et professionnelle après l'hivernage	200
4.2.3	Condis (1999) : portée professionnelle et personnelle de l'hivernage.....	201
4.2.4	Norris et al. (2006) : dynamique individuelle et familiale au retour d'hivernage	202
4.2.5	Taylor (1978) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage.....	204
4.2.6	Oliver (1979) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage.....	207
4.2.7	Leon et Scheib (2007) : évolution du couple après une expédition polaire.....	210
4.2.8	Résultats issus de recherches non centrées sur le retour.....	211
4.3	Synthèse.....	214
5	METHODOLOGIE.....	219
5.1	Méthodologie générale.....	220
5.1.1	Présentation de la recherche.....	220
5.1.2	Hypothèses.....	223
5.1.3	Opérationnalisation.....	224
5.2	Questionnaire d'enquête.....	229
5.2.1	Principes directeurs.....	229
5.2.2	Elaboration du questionnaire.....	231
5.2.3	Recueil des réponses.....	237
5.2.4	Analyse des réponses.....	239
5.3	Sources alternatives.....	245
5.3.1	Entretiens de première main.....	245
5.3.2	Entretiens de seconde main.....	249
5.3.3	Témoignages autobiographiques.....	250
5.4	Synthèse.....	252
6	RESULTATS DU QUESTIONNAIRE D'ENQUETE.....	257
6.1	Séjour.....	259
6.1.1	Conformité du séjour aux attentes initiales.....	259
6.1.2	Perception des facteurs de stress pendant l'hivernage.....	262
6.1.3	Evénements particuliers.....	275
6.1.4	Appréhension du retour pendant l'hivernage.....	279
6.2	Voyage de retour.....	284
6.2.1	Modalités pratiques du retour.....	284

6.2.2	Voyage officiel	284
6.2.3	Voyage personnel.....	286
6.2.4	Appréhension liée au retour pendant le voyage	288
6.3	Retour.....	291
6.3.1	Difficultés perçues	291
6.3.2	Changement perçu au retour	324
6.3.3	Durée de la période d'adaptation au retour.....	333
6.3.4	Bilan de l'hivernage à long terme.....	334
6.3.5	Vérification des hypothèses spécifiques	345
6.4	Synthèse.....	354
7	RESULTATS DES SOURCES ALTERNATIVES.....	361
7.1	Avant le départ en mission	363
7.1.1	Motivations initiales	363
7.1.2	Représentations du retour avant le départ.....	368
7.2	Vécu du séjour.....	371
7.2.1	Extériorité.....	371
7.2.2	Communauté.....	375
7.2.3	Séparation des proches	382
7.2.4	Représentations du séjour	389
7.3	Temporalité du séjour.....	393
7.3.1	Ecoulement du temps.....	393
7.3.2	Evolution longitudinale.....	396
7.3.3	Fin du séjour	407
7.4	Retour chez soi.....	414
7.4.1	Imaginaire du retour	414
7.4.2	Changement perçu avant le retour	422
7.4.3	Réalité du retour	428
7.5	Synthèse.....	436
8	DISCUSSION ET CONCLUSIONS.....	441
8.1	Caractérisation du retour d'hivernage.....	443
8.1.1	Du départ en mission au retour	443
8.1.2	Vécu du retour.....	449
8.2	Déterminants du vécu du retour	459
8.2.1	Caractéristiques indépendantes du séjour.....	459

8.2.2	Caractéristiques liées au séjour	461
8.2.3	Profils typiques de retour.....	465
8.3	Biais et limites	468
8.3.1	Biais d'échantillonnage.....	468
8.3.2	Limites des données recueillies	470
8.3.3	Biais liés à la rétrospective.....	472
8.4	Le retour d'hivernage comme phénomène	476
8.4.1	Articulation des résultats avec la littérature	476
8.4.2	Généralisation et proposition de modèles.....	482
8.5	Applications et ouverture	505
8.5.1	Recommandations	505
8.5.2	Pistes de recherche	516
8.5.3	Un imaginaire polaire.....	520
8.6	Synthèse.....	527
8.7	Conclusion.....	531
9	REFERENCES	537
10	ANNEXES.....	555
10.1	Vignettes cliniques.....	556
10.1.1	Vignettes issues du questionnaire	559
10.1.2	Vignette issue des sources autobiographiques.....	575
10.1.3	Vignette issue d'entretiens antérieurs	577
10.1.4	Vignettes issues des entretiens préliminaires de recherche	578
10.1.5	Vignettes issues des entretiens de debriefing.....	585
10.2	Questionnaire en version papier	597
10.3	Questionnaire en version électronique.....	610
10.4	Communication du président de l'AAEPF	613
10.5	Echantillon du questionnaire.....	615
10.5.1	Variables sociodémographiques.....	616
10.5.2	Caractéristiques liées au séjour	625
10.5.3	Représentativité de l'échantillon.....	635
10.6	Echelles Visuelles Analogiques.....	640
10.6.1	Intitulés des échelles	640
10.6.2	Statistiques descriptives	642
10.6.3	Différences de moyennes.....	645
10.6.4	Interprétation des boîtes à moustache du questionnaire	647

10.6.5	Estimateur du style individuel de réponse aux EVA	648
10.7	Inventaire thématique des commentaires du questionnaire.....	651
10.7.1	Commentaires sur le séjour.....	651
10.7.2	Commentaires sur le retour.....	662
10.8	Antarctic Separation Brochure.....	678
10.9	Exemples de groupes d'hivernage.....	692
10.9.1	Station subantarctique : Kerguelen	693
10.9.2	Station antarctique : Dumont d'Urville	692

Liste des figures

Figure 1 – Variation perçue de la fréquence des télécommunications au cours d'un hivernage (Solignac, 2004a).....	31
Figure 2 - Position géographique des bases antarctiques et subantarctiques françaises	64
Figure 4 - Modèle de l'épisode de stress (Lassarre 2002).....	120
Figure 6 - Evolution du moral d'un groupe d'hivernage (Oliver, 1991)	208
Figure 7 - Exemple d'Echelle Visuelle Analogique (EVA) utilisée dans le questionnaire	234
Figure 8 - Conformité du séjour aux attentes et contraintes non envisagées.....	260
Figure 9 – Intensité comparée des facteurs de stress perçus au cours du séjour.....	262
Figure 10 - Matrice de nuages de points des facteurs de stress perçus pendant l'hivernage	264
Figure 11 - Perception des facteurs de stress en fonction de l'ancienneté de l'hivernage	265
Figure 12 - Efficacité perçue des moyens de communication en hivernage	268
Figure 13 - Durée de l'adaptation initiale à la situation de l'hivernage	273
Figure 14 - Adaptation personnelle et collective perçues pendant l'hivernage	274
Figure 15- Echelle analogique : appréhension du retour pendant le séjour	279
Figure 16 - Impression du voyage officiel de retour.....	285
Figure 17 - Impression du voyage personnel de retour	287
Figure 18 - Appréhension du retour pendant le voyage	289
Figure 19 – Echelle analogique : difficulté du retour pour soi.....	293
Figure 20 - Echelle analogique : difficulté du retour pour l'entourage	302
Figure 21 - Nuage de points de la corrélation entre difficulté perçue du retour pour soi et difficulté perçue pour l'entourage.....	305
Figure 22 - Echelle analogique : difficultés sentimentales au retour.....	306
Figure 23 - Echelle analogique : difficultés au retour avec le réseau familial.....	308
Figure 24 - Echelle analogique : difficultés avec les enfants.....	310
Figure 25 - Echelle analogique : difficultés au retour avec le réseau social	312
Figure 26 – Echelle analogique : difficultés professionnelles au retour	315
Figure 27 - Distribution des valeurs aux trois questions analogiques portant sur les aspects somatiques du retour	319
Figure 28 - Distribution des valeurs aux questions portant sur le changement perçu au retour d'hivernage.....	324
Figure 29 - Nuage de points de la corrélation entre le changement personnel perçu par soi et celui perçu par l'entourage	325
Figure 30 – Durée perçue de l'adaptation au retour	333

Figure 31 – Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie personnelle	335
Figure 32 - Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie familiale.....	338
Figure 33 - Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie professionnelle.....	342
Figure 34 - Différence entre la durée d'adaptation à l'hivernage et la durée d'adaptation au retour.....	351
Figure 35 - Appréhension du retour pendant le séjour et pendant le voyage de retour	352
Figure 36 – Nuage de points de la corrélation entre l’appréhension du retour pendant le séjour et l’appréhension du retour pendant le trajet de retour	353
Figure 37 - Modèle phénoménologique du séjour.....	485
Figure 38 - Modèle phénoménologique du retour	489
Figure 39 - Modèle longitudinal de l'hivernage.....	500
Figure 40 - Extrait du questionnaire électronique avant saisie des réponses	611
Figure 41 - Extrait du questionnaire électronique après saisie des réponses	612
Figure 42 - Pyramide des âges de l'échantillon au moment du questionnaire	616
Figure 43 - Pyramide des âges de l'échantillon au moment du dernier hivernage	617
Figure 44 - Ancienneté du dernier hivernage par décennie.....	621
Figure 45 - Situation affective initiale en fonction de l’ancienneté de l’hivernage.....	622
Figure 46 - Parentalité en fonction de l’ancienneté de l’hivernage	623
Figure 47 - Antécédent d’hivernage en fonction de l’ancienneté de l’hivernage.....	624
Figure 48 – Statut d’hivernant en fonction de l’ancienneté de l’hivernage	625
Figure 49 - Groupes de rôles sur base en fonction de l’ancienneté de l’hivernage.....	627
Figure 50 - Groupes de responsabilités en fonction de l’ancienneté de l’hivernage.....	628
Figure 51 - Stations en fonction de l’ancienneté de l’hivernage	629
Figure 52 - Moyens de communication utilisés en mission en fonction de l’ancienneté de l’hivernage	632
Figure 53 – Distribution des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques	649

Liste des tableaux

Tableau 1 – Description des visions du monde d'Altman et Rogoff (1987) et mise en relation avec les phases épistémologiques de Suedfeld (2005)	45
Tableau 2 - Principales caractéristiques des stations scientifiques françaises de l'hémisphère Sud (Sources : TAAF, IPEV et sites Internet d'anciens hivernants)....	65
Tableau 3 - Réponses de l'identité culturelle au retour d'un séjour à l'étranger, d'après Sussman (2000).....	154
Tableau 4 - Comparaison des situations analogues du point de vue du retour	214
Tableau 5 – Récapitulatif chronologique des études sur le retour dans le contexte polaire	215
Tableau 6 - Structure du questionnaire par section et par type de question	233
Tableau 7 - Entretiens préliminaires.....	246
Tableau 8 - Entretiens sur les télécommunications en hivernage	247
Tableau 9 - Sources de la recherche.....	252
Tableau 10 - Composition de l'échantillon du questionnaire	258
Tableau 11 - Matrice de corrélation des facteurs de stress perçus pendant l'hivernage	263
Tableau 12 - Evénements familiaux inhabituels pendant l'hivernage.....	275
Tableau 13 - Evénements inhabituels au sein de l'hivernage	277
Tableau 14 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Avez-vous redouté le moment du retour pendant votre séjour ? ».....	280
Tableau 15 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Pendant le voyage de retour, avez-vous appréhendé le retour chez vous ? ».....	290
Tableau 16 - Liste des échelles analogiques portant sur les difficultés perçues du retour	292
Tableau 17 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?"	294
Tableau 18 - Thèmes évoquant les contraintes de la vie courante, en réponse à la question "Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?"	296
Tableau 19 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question " Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ?"	298
Tableau 20 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Considérez-vous que votre retour a été un moment difficile pour votre entourage ? »	303
Tableau 21 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Une fois rentré, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec votre partenaire ? ».....	307
Tableau 22 - Liste des thèmes abordés dans les commentaires à la question « Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre milieu familial ? »	308

Tableau 23 – Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Si vous aviez des enfants, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec eux une fois rentré ? ».....	311
Tableau 24 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre réseau de connaissances, d'amis ? »	313
Tableau 25 - Thèmes des commentaires à la question "Une fois rentré, avez-vous connu des difficultés professionnelles particulières ?"	316
Tableau 26 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Avez-vous connu des difficultés physiques particulières une fois rentré ? (fatigue, maladie, allergie, blessure, ...) »	320
Tableau 27 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Avez-vous connu des troubles du sommeil une fois rentré ? ».....	322
Tableau 28 - Thèmes abordés dans les commentaires de la question "Une fois rentré, avez-vous consommé de manière importante de l'alcool ou d'autres substances ?"	323
Tableau 29 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Avez-vous l'impression d'avoir vous-même changé entre votre départ et votre retour ?"	326
Tableau 30 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Une fois rentré, votre entourage vous a-t-il dit ou fait remarquer que vous aviez changé ?"	330
Tableau 31 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Avez-vous l'impression que votre entourage avait changé entre votre départ et votre retour ?"	331
Tableau 32 - Thèmes abordés à la question "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur vous ?"	335
Tableau 33 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie familiale ?"	339
Tableau 34 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie professionnelle ?"	342
Tableau 35 - Compétences professionnelles acquises en hivernage.....	345
Tableau 36 - Relations statistiques entre les variables sociodémographiques et le retour (ANOVA).....	347
Tableau 37 - Corrélations entre les échelles analogiques de l'adaptation au séjour et au retour.....	349
Tableau 38 - Réponses de l'identité culturelle au retour d'un séjour à l'étranger, d'après Sussman (2000).....	492
Tableau 39 - Modèle longitudinal étendu de l'hivernage	494
Tableau 40 - Liste des vignettes cliniques issues du questionnaire.....	557
Tableau 41 - Liste des vignettes cliniques issues de l'étude des sources alternatives.....	558
Tableau 42 - Composition de l'échantillon du questionnaire	615
Tableau 43 - Situation personnelle et professionnelle actuelle de l'échantillon du questionnaire, comparée à la population générale masculine française	618
Tableau 44 - Motivations initiales.....	619

Tableau 45 - Motivations initiales en fonction du statut professionnel et personnel pendant l'hivernage	620
Tableau 46 - Statut administratif pendant l'hivernage.....	625
Tableau 47 - Effectifs par station	628
Tableau 48 - Age au moment du dernier hivernage en fonction de la station d'hivernage	630
Tableau 49 – Proportion d'utilisateurs des moyens de communication en fonction de la parentalité	631
Tableau 50 - Aspects appréciés au cours de l'hivernage	633
Tableau 51 - Aspects appréciés en fonction du statut professionnel et personnel pendant l'hivernage	634
Tableau 52 - Modalités des principales variables de l'échantillon des répondants du questionnaire.....	636
Tableau 53 – Comparaison de l'échantillon du questionnaire avec la population générale estimée des hivernants français.....	637
Tableau 54 - Intitulés des Echelles Visuelles Analogiques.....	640
Tableau 55 - Statistiques descriptives des échelles analogiques du questionnaire.....	643
Tableau 57 - Statistiques descriptives des moyennes individuelles des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques.....	650
Tableau 58 – Tests de normalité pour les moyennes individuelles des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques.....	650
Tableau 59 – Postes d'un hivernage à Kerguelen (source : Service Médical des TAAF)	693
Tableau 60 - Composition d'un groupe d'hivernage en Terre Adélie (source : Décamps 2003)	692

Chapitre 1

Introduction

1.1	Le retour comme objet d'étude	24
1.1.1	Quelques exemples tragiques	24
1.1.2	La prise en compte de l'après	26
1.1.3	Adaptation au cours de la mission.....	28
1.1.4	Dynamique de la fin d'hivernage.....	30
1.1.5	Evolution psychologique après la mission	33
1.2	Le retour comme enjeu	35
1.2.1	Enjeux organisationnels.....	35
1.2.2	La recherche d'explications causales.....	36
1.2.3	L'hivernage comme institution totale.....	37
1.2.4	Enjeux sociaux.....	39
1.2.5	Enjeux individuels	40
1.3	Contexte épistémologique.....	41
1.3.1	Quatre phases épistémologiques.....	41
1.3.2	Quatre « visions du monde »	44
1.3.3	Le primat de la valence.....	47
1.3.4	Intensité, extériorité	48
1.4	Problématisation.....	50
1.4.1	Questionnement	50
1.4.2	Présentation générale de la recherche.....	54

1 Introduction

Qui, d'entre les hivernants des TAAF, n'a connu, à son retour, l'incommunicabilité fondamentale de cette expérience humaine à ceux "qui n'étaient pas passés par là"?

Site Internet de l'AMAPOF, critique du livre
Les oubliés de l'Île Saint-Paul (Floch, 1982).

Quel point commun peut-il y avoir entre un hivernant polaire, un astronaute, un sous-marinier, un soldat en opération extérieure et un travailleur humanitaire sur le terrain ?

On pourrait comparer certains aspects de leurs missions respectives, de leurs conditions inhabituelles de travail. Mais au fond, ce qui les rapproche, c'est avant tout leur vécu d'homme ou de femme déployés volontairement loin de leur environnement habituel : une expérience intime de l'éloignement et de la séparation, mais aussi le paradoxe de la vie au sein d'un groupe isolé, où la portée des relations humaines est renforcée.

La question du sens initial de cette décision de « partir au loin » est parfois difficilement saisissable. Le poète et marin Victor Segalen exprime bien à propos de son séjour en Orient la dimension intérieure de tout voyage personnel¹ :

On fit, comme toujours, un voyage au loin de ce qui n'était qu'un voyage au fond de soi.

Tout serait simple si le *but* du voyage – son terme autant que son objet – était clair pour celui qui l'entreprend. Paul-Émile Victor, célèbre pionnier des hivernages polaires français, exprime bien le manque de recul nécessaire pour que le voyage débute (1987, p. 140) :

Mon excitation, mon enthousiasme tiennent d'une exaltation presque violente.

¹ Cité par Caillet et Papéta (2009).

C'était pour moi, à cette époque, le prix à payer et la récompense pour recevoir l'aventure. Du moins, c'est ce que je croyais alors. C'est ce que j'ai cru pendant longtemps. Aujourd'hui, un demi-siècle plus tard, je sais qu'il ne s'agissait pas de cela. Pas que de cela. Il en est ainsi des émotions qui posent des questions dont les réponses nécessitent des années, des décennies de formulation plus ou moins conscientes.

Il s'agissait d'un besoin de me soumettre à des circonstances – des épreuves. (...) Et qui posait ainsi la question fondamentale (sans d'ailleurs y répondre), celle de la recherche de soi, celle du sens de la vie, celle du mode d'emploi.

Paul-Émile Victor a consacré une partie de sa vie au monde polaire : ces questions ont-elles trouvé réponse ?

Une fois dans l'Arctique, son désir de voyage assouvi, calfeutré dans sa hutte, Victor doute de son avenir (1987, p. 88) :

Et puis le trac, comme chaque fois que je pense au retour.

La perspective d'une vie à nouveau réglée – sans doute trop prédictible – l'insupporte même (1987, p. 117) :

Depuis un an, le temps ne compte pas pour nous. (...) Si je rentre, le temps comptera de nouveau. Rendez-vous à heures fixes, repas à heures fixes, trains à heures fixes, coucher à heures fixes, baiser à heures fixes. J'ai la trouille. Et ces tonnes de gens qui courent dans les rues, qui sautent dans les autobus et les métros, qui ne s'assoient que pour reprendre assez de force pour courir encore (...). J'ai la trouille.

Après une année au Groenland, un autre passage du même récit livre un aperçu de l'autre versant de la tension initiale du départ, celle du retour chez soi (1987, p. 123) :

Nous avons passé une nuit exécrationnelle, excités par notre retour, inquiets pour notre avenir et complètement déboussolés.

Comment le retour pourrait-il être moins certain que le départ ? Cette vie en-dehors du monde n'est-elle pas vouée à finir, et l'aventurier à rentrer ?

A près de huit décennies de là, en 2010, 150 candidats environ seront rencontrés par un des psychologues² du Service Médical des TAAF, dans le cadre de l'évaluation de leur aptitude psychologique pour une mission polaire de longue durée. Presque tous partiront dans une des cinq stations scientifiques dont dispose la France dans l'hémisphère austral, pour plus d'une année hors de leur cadre habituel de vie et de travail : un hivernage.

Ce type de mission est particulier. Les hivernants vivent et travaillent en effet ensemble pendant une année, dans un milieu naturel qui peut être agressif, et dans un isolement géographique important qui limite les possibilités d'évacuation et de communication. Les activités menées sont centrées sur la réalisation de programmes scientifiques, et sur le soutien logistique et technique de ces activités. Les profils de compétence sont en conséquence très variés, et chaque groupe d'hivernage est en soi un *melting pot* professionnel et social. Après plus d'une année loin de chez eux, leur mission s'achève : les hivernants sont relevés par une autre équipe, et rentrent enfin chez eux.

A leur retour, certains adhéreront à des associations d'anciens, d'autres hiverneront à nouveau quelques années plus tard, quelques uns entameront une carrière dans le milieu polaire, mais la plupart ne seront pas revus par les organismes qui les ont envoyés vivre cette longue mission à l'autre bout du monde.

² Dont l'auteur, depuis 2006.

1.1 Le retour comme objet d'étude

Si dans les faits, un hivernage polaire n'est pas toujours aussi aventureux qu'il a pu l'être à l'époque des pionniers, la représentation du *héros polaire* a la vie dure, et la question du retour semble ne pas se poser de prime abord puisque, dans un sens, quand vient le retour, le plus difficile est déjà fait. Toutefois, après un an de séparation, les retrouvailles avec les proches sont-elles si anodines ? Le retour à la société moderne, après un an *hors du monde*, peut-il être insensible ? De même que l'hivernage est une situation aux antipodes de la vie courante, le retour chez soi ne peut que contraster fortement avec la vie en mission.

1.1.1 Quelques exemples tragiques

La question de l'impact d'une mission isolée de longue durée sur une vie reste souvent sans autre réponse qu'anecdotique. Les exemples qui suivent en témoignent, dans divers contextes.

Hjalmar Johansen, gymnaste réputé en Norvège au début du 20^e siècle, accompagna l'explorateur polaire Nansen dans plusieurs expéditions dans l'Arctique, dont une de 14 mois à ski qui le rendit encore plus célèbre aux yeux du public norvégien. Il rejoignit plus tard Amundsen dans sa course au pôle Sud, contre l'anglais Scott. Suite à une querelle avec Amundsen, il fut renvoyé au cours de l'expédition. Il connût ensuite une dégradation morale importante, et trois ans plus tard se suicidait (Albretsen, 2003). Quel rôle l'environnement polaire a-t-il joué dans ce scénario tragique ? L'intérêt de cette triste anecdote est peut-être de souligner l'importance du nouveau sens que peut prendre *a posteriori* le vécu d'un être humain, une fois sorti du contexte particulier d'une mission.

Michel Siffre fut le sujet et l'organisateur de plusieurs expériences d'isolement de longue durée sous terre, dans le but de vérifier l'existence de rythmes circadiens chez l'être humain. Si son humeur a pu évoluer de l'excitation à l'abattement après plusieurs

mois sans contact social direct dans l'obscurité, il ne semble pas qu'il ait eu à souffrir de troubles psychologiques après sa sortie.

En revanche, en 1988, une spéléologue confirmée passa 111 jours dans un gouffre naturel, dans le cadre d'une nouvelle étude psychophysiological organisée par Siffre. Pendant son séjour sous terre, elle se plaignit d'avoir perdu la notion de ses propres valeurs, et même le sens de sa vie. Une année plus tard, elle commettait un suicide difficilement interprétable de l'extérieur. Véronique Le Guen finissait sur ces mots le récit de son isolement volontaire (1989, p. 342) :

Je dois avouer qu'il m'arrive de vivre des périodes en "complet déphasage psychologique" où je ne sais plus quelles sont mes valeurs, le but de ma vie, etc. Des moments de "creux" (après 4 mois de trou c'est un peu normal !) qui ne durent guère longtemps, et que l'action efface très vite. Toutefois, je ne peux moi-même rien écrire de définitif sur les suites de l'Expérience car je sais que je vais encore la vivre, sous diverses formes, dans les années à venir. Mais ceci est une autre histoire...

Il n'est pas question de déterminer *a posteriori* le rôle qu'a pu jouer ou non cette expérience d'isolement dans ce suicide. Ce cas tragique pose néanmoins la question de la vulnérabilité psychique de chacun. Les concepts de vulnérabilité, de prédisposition ou encore d'état antérieur peuvent toutefois amener à méconnaître les effets psychologiques des situations inhabituelles, en focalisant la recherche des causes de ces effets du côté de l'individu et de son histoire personnelle.

De manière similaire, et tout aussi rarement, les vies de certains astronautes sont marquées par des faits douloureux dont les médias renvoient une image volontiers sensationnelle. En 2007, l'agression violente exercée par l'astronaute Lisa Nowak à l'encontre d'une rivale sentimentale a mené la NASA à conduire un audit de ses méthodes de sélection psychologique, après avoir renvoyé cette astronaute vers son corps militaire initial, dans l'attente de son jugement (Dale, 2007; Johnson Space Center, 2008).

L'intérêt de cet épisode malheureux est de montrer à quel point, dans le contexte de missions *extraordinaires* teintées d'aventure, il est tentant pour le public – et parfois pour les institutions – de confondre capacité opérationnelle et bien-être psychologique.

Un dernier exemple permet de lier le vécu de celui qui rentre chez lui à la représentation que son entourage, au sens large, a de lui (Rivolier, 1997, p. 72) :

Il est classique de considérer que la réinsertion familiale et professionnelle est souvent difficile après une longue absence, comme c'est le cas dans les hivernages polaires mais aussi dans les longues croisières hauturières et les guerres. Nous connaissons le cas d'un sujet qui, au retour d'un long séjour lointain, retrouva sa famille « changée » à un tel point qu'il ne se réadapta pas. Son épouse avait pris l'habitude de décider seule et de faire face aux difficultés courantes ; ses enfants étaient devenus grands et en voie d'émancipation ; les récits de type « ancien combattant » de son expérience récente intéressaient peu son entourage. Il ne retrouva pas son statut de pater familias assez autoritaire. Il ne le supporta pas et ses suicida six mois après son retour.

Il semble ainsi que, dans le contexte polaire comme dans d'autres contextes analogues, l'issue psychologique de la participation à une mission isolée de longue durée ne puisse se comprendre avant que la personne ne rejoigne son contexte familial, professionnel et social habituel. Lorsqu'une souffrance est exprimée après une mission de ce type, les sources autobiographiques éventuelles sont probablement les plus riches pour comprendre le sens que donne l'individu à son vécu, comme dans le cas de l'astronaute américain Buzz Aldrin, qui souffrit d'une dépression après sa mission sur la Lune (Aldrin & Warga, 1973).

Il reste difficile de prendre en compte ces situations individuelles tragiques, pour lesquelles peu d'informations sont disponibles, et dont la charge émotionnelle et l'enjeu organisationnel sont souvent proportionnels.

1.1.2 La prise en compte de l'après

Les recherches et les publications scientifiques sur le retour de mission et ses suites sont peu nombreuses : les modalités psychologiques du retour chez soi restent relativement inexplorées (Condis, 1999; Leon & Scheib, 2007; Norris et al., 2006; Oliver,

1991; Palinkas, 1986; Palinkas et al., 2004a; Taylor, 1987). Lorsqu'elle est prise en compte, la période du retour est parfois abordée à l'aide des mêmes outils que ceux utilisés pour étudier le séjour, c'est-à-dire à travers les aspects manifestes de la mission (comportements et manifestations de stress pendant le séjour polaire). Des mesures quantitatives sont ainsi réalisées en-dehors de la mission – avant et après, à très court terme – pour servir de données de base sur les sujets ou *baseline data*, comme lors de l'expédition polaire IBEA (International Biomedical Expedition to the Antarctic, Rivolier, 1981), ou dans l'étude du vol spatial d'un astronaute européen (Manzey & Lorenz, 1998). Dans ces cas, le retour n'est pas étudié en soi, mais dans le but de valider les mesures effectuées au cours de la mission.

Certaines études se sont attachées à explorer spécifiquement l'impact des hivernages sur la personnalité à l'aide d'inventaires de personnalité (Oliver, 1991; Taylor, 1987). Les résultats de ces études suggèrent que cet effet est nul, ou limité par la qualité métrologique des tests utilisés à cette fin. Plus rares sont les approches de l'expérience de l'hivernage et de ses suites par le recueil de la perception subjective des participants. Ce type d'approche est bien développé dans le cas des hivernages français, avec les dispositifs actuels des questionnaires de fin de séjour et les debriefings psychologiques (Rosnet et al., 1998, 2001). Si ces dispositifs peuvent renseigner sur l'état d'esprit des hivernants à la fin de la mission – notamment sur l'appréhension du retour chez soi – ils ne fournissent pas d'informations sur la réalité vécue de ce retour.

Les phénomènes de changement, de transition et de remaniement psychologique après une expérience d'isolement social de longue durée comme l'hivernage méritent donc d'être étudiés en soi.

Par ailleurs, il semble que les recherches menées en psychologie appliquée aux environnements extrêmes cloisonnent souvent l'hivernage et le sortent du continuum dans lequel il s'inscrit pour les participants de ces missions. Une revue récente de la littérature sur les effets psychologiques des hivernages tend ainsi à réserver l'étude des difficultés à la période de l'hivernage, et à cantonner l'étude d'effets positifs à la période qui suit l'hivernage (Palinkas & Suedfeld, 2008). Ce clivage ne permet pas d'appréhender la complexité de la transition entre hivernage et vie courante, telle qu'elle est vécue par chaque hivernant.

1.1.3 Adaptation au cours de la mission

Il paraît nécessaire de se replacer dans le contexte de la mission elle-même pour comprendre dans quelle continuité et quelle dynamique s'inscrit le retour, et l'après. La vie dans une station scientifique isolée est une situation nouvelle à divers titres : professionnel, physique et climatique, et social, entre autres (voir Chapitre 2 et plus particulièrement §2.2.3 page 75). Cette situation requiert donc un effort d'adaptation psychologique initiale de la part de la majorité des participants. Toutefois, ce phénomène d'adaptation à l'hivernage n'est pas un point de passage unique au-delà duquel une adaptation définitive serait acquise. Il peut exister des étapes dans l'adaptation générale à un hivernage, et certains moments de l'hivernage sont souvent perçus comme plus difficiles, notamment le début et la fin de la mission (Rosnet et al., 1998).

Il semble pourtant qu'il n'existe pas de modèle généralisé de l'évolution de l'adaptation en hivernage. Palinkas et Houseal (2000) décrivent par exemple, selon le groupe d'hivernage considéré, des étapes différentes. Parmi les équipes étudiées, celles des stations les plus proches du pôle, dont le climat et l'isolement sont plus sévères, ont connu une période d'amélioration de l'humeur entre le début et le milieu de l'hivernage, et une période de déclin entre le milieu et la fin de l'hivernage. A l'inverse, la station la plus éloignée du pôle ne présentait pas de schéma temporel aussi marqué.

Une notion semble toutefois organiser les recherches récentes sur l'évolution psychologique des hivernants. Dans une publication souvent reprise, Bechtel et Berning (1991) décrivent une période particulière dans le déroulement des missions en environnements extrêmes : le *Third Quarter Phenomenon*. Equivalent au troisième quart de la mission, ce serait l'occasion d'une dégradation de l'adaptation individuelle, ou en tout cas d'un accroissement des difficultés ressenties.

Rohrer (1961) avait décrit quant à lui une évolution de l'adaptation en hivernage selon trois étapes : une anxiété initiale, cédant la place à un ennui autour du milieu de la mission, et une fin de mission marquée par l'euphorie. L'hypothèse d'une détérioration entre le milieu et les deux tiers de la mission avait aussi été formulée par Vinograd (1974).

Dans ce type de modèle, le début et la fin de la mission sont marqués par une activation émotionnelle. La pertinence d'une généralisation à d'autres missions polaires d'une part, et à des situations analogues d'autre part, a donné lieu à des publications présentant successivement des données favorables (Sandal, 2000), ou plus réservées (Stuster et al., 2000). Les domaines impactés peuvent être notamment l'humeur, la capacité à faire face aux facteurs de stress, ou encore la performance cognitive.

L'adaptation à une situation inhabituelle est ainsi changeante, et peut être remise en cause par des événements – propres à la mission ou extérieurs à elle – ou tout simplement par sa durée. Dans le cadre d'un hivernage dans la station Dumont d'Urville, une étude longitudinale a collecté les résultats de l'observation hebdomadaire de l'adaptation des hivernants, selon quatre axes (Décamps, 2003; Décamps & Rosnet, 2005) :

- Dimension thymique, de l'humeur (mutisme, anxiété, ennui, excitation, agitation),
- Dimension relationnelle (réactions de retrait, d'agressivité),
- Dimension somatique (troubles du sommeil, maux de tête, consommation d'alcool),
- Dimension occupationnelle (incapacité à travailler ou retrait des aspects professionnels, surestimation de la quantité de travail demandée, ou au contraire surinvestissement des activités professionnelles pendant l'hivernage).

L'étude longitudinale des manifestations de stress observées montre que l'évolution de ces quatre dimensions n'est pas concourante : certaines dimensions connaissent des variations temporelles, alors que d'autres sont stables, comme la dimension occupationnelle (de sorte qu'un hivernant qui peine à s'adapter professionnellement à la situation de l'hivernage peut difficilement améliorer cet aspect). Comme suggéré par le modèle du *Third Quarter Phenomenon*, l'humeur, relativement stable dans la première partie de la mission, connaît par la suite une détérioration. Qu'en est-il de la fin de la mission ?

1.1.4 Dynamique de la fin d'hivernage

La fin de l'hivernage – soit environ le dernier quart de la mission – est plus rarement évoquée. Quelques études suggèrent que le nombre de symptômes psychologiques tend à s'accroître à la fin de l'hivernage (Gunderson, 1968). Le vécu difficile d'un hivernant pendant son séjour pourrait ainsi devenir plus visible à la fin de la mission, notamment au travers de tests psychologiques (Xue & Xue, 1994). Lors de l'hivernage français étudié par Décamps et Rosnet (2005), le nombre observé de manifestations d'ordre relationnel augmentait au fur et à mesure de la mission, malgré quelques réductions ponctuelles, et trouvait un niveau plus modéré mais encore élevé à la fin de l'hivernage.

Rivolier (1992) souligne d'ailleurs, dans sa description du Syndrome Mental d'Hivernage, le fait que certains hivernants peuvent aborder la fin de l'hivernage dans une situation de vulnérabilité affective (voir §2.4.3 page 101). Cette vulnérabilité peut notamment s'exprimer par un plus grand nombre de manifestations de stress observables vers la fin de la mission. Les entretiens individuels de debriefing menés par des psychologues dans les stations françaises du continent antarctique viennent confirmer cette idée (Rosnet et al., 2001; Wawrzyniak & Rosnet, 2000).

Dans des contextes analogues aux hivernages, la fin de mission peut être l'occasion d'une agitation et d'une activation émotionnelle importantes. Ainsi le syndrome du *short-timer* chez les soldats déployés (voir §4.1.1.5 page 172), ou le *channel fever* bien connu des marins et sous-marinières (voir §4.1.2.2 page 176).

Plus concrètement, la fin de mission est indéniablement un moment fort de l'hivernage : arrivée du personnel de la campagne d'été, rédaction des rapports de mission, relève, retrouvailles imminentes avec les proches, et retour chez soi selon des modalités diverses (voir §2.2.5 page 81). Quelques hivernants peuvent être, pendant leur séjour, fortement préoccupés par leur propre adaptation au retour d'hivernage. D'autres préfèrent attendre le dernier moment pour se préoccuper de ce qui suivra l'hivernage (voyage, recherche d'emploi, etc.). Dans la plupart des cas, la fin de la mission reste un moment important, chargé émotionnellement.

Dans une recherche précédente, Solignac (2004a) a recueilli vers la fin d'un hivernage les perceptions individuelles d'un groupe d'hivernants de Terre Adélie sur l'évolution de leurs télécommunications personnelles et professionnelles au cours de la mission.

Les résultats de cette recherche suggèrent que la fréquence perçue des télécommunications avec l'extérieur diminuerait après le début de l'hivernage, pour atteindre un minimum au milieu de l'hivernage, avant de remonter vers son niveau initial à la fin de la période d'isolement (Figure 1).

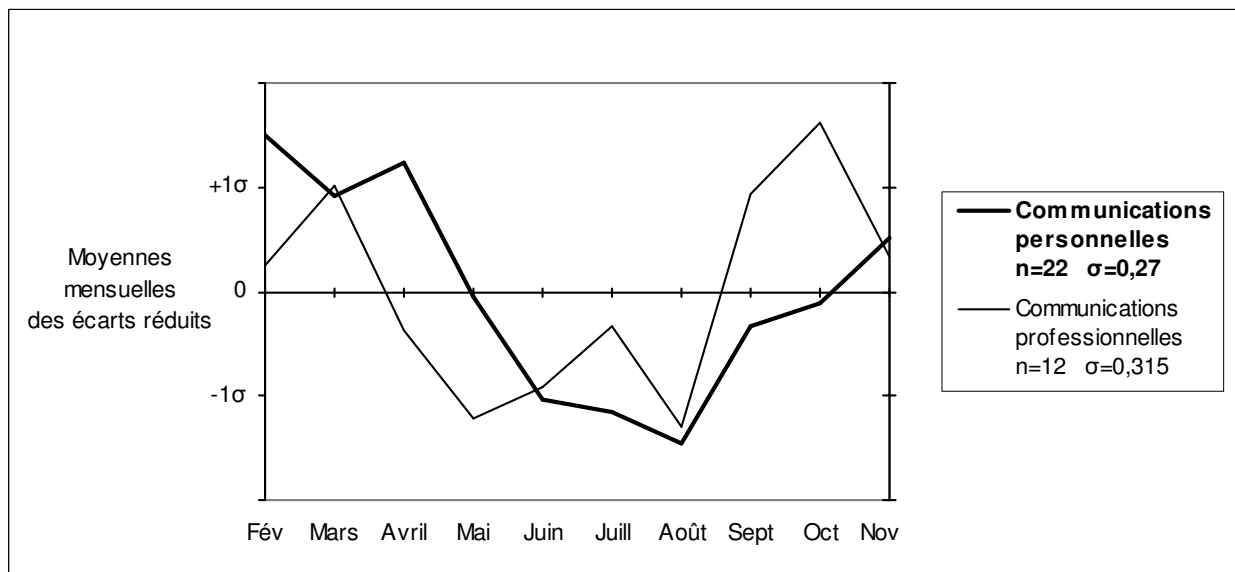


Figure 1 - Variation perçue de la fréquence des télécommunications au cours d'un hivernage (Solignac, 2004a)

Comme en témoigne le médecin d'un hivernage en Terre Adélie (Blain, 1997, p. 72) :

Juillet et août sont difficiles : les familles partent en vacances, les messages hebdomadaires peuvent perdre leur régularité. Les parents, les proches s'éloignent encore plus. Vers le 15 août, les contacts reviennent, les beaux jours se rapprochent.

La seconde partie de la mission serait donc marquée par une reprise progressive des communications avec les proches, reprise dont la fonction nécessaire et naturelle semble être la préparation du retour chez soi, par l'organisation de ses aspects pratiques (voyage personnel, congés en famille, recherche d'emploi, mutation), et le renforcement de liens affectifs et sociaux relâchés par la distance géographique. Malgré la diversité et

le faible coût des nouveaux moyens de communication, ces liens sont nécessairement distendus au terme d'une séparation physique de plus d'une année. Palinkas et ses collaborateurs (2004b) observent ainsi, à la fin de l'hivernage, une érosion du sentiment de soutien de la part du réseau social en métropole : les hivernants se sentaient moins soutenus par leur réseau social à la fin de leur mission.

Cette dynamique individuelle ne s'exerce pas dans un environnement neutre : la fin de l'hivernage marque également pour le groupe la reprise de contacts sociaux immédiats extérieurs à l'hivernage, avec l'arrivée des personnels de la campagne d'été (Blain, 1997, p. 72) :

En septembre, [l'institut polaire français] communique le nom des remplaçants, c'est le meilleur moment pour les sorties sur la banquise. Tous réalisent l'arrivée à échéance de la campagne et la nécessité de finir les programmes. A partir de ce moment, l'hivernage est fini, les derniers mois passent vite. Et puis, début novembre, on voit le premier hélicoptère, premier vrai signe de vie extérieure depuis huit mois. Des gens nouveaux.

Les résultats des debriefings menés en Terre Adélie montrent enfin que le besoin d'intimité pourrait être plus important dans la seconde moitié de l'hivernage que pendant le reste de la mission (Weiss et al., 2005), besoin sans doute renforcé par l'arrivée de personnels supplémentaires et, dans certaines stations comme Dumont d'Urville, par la nécessité de partager les chambres.

Ces différentes sources suggèrent donc un double recentrage émotionnel à la fin de l'hivernage : recentrage sur soi (besoin d'intimité) et recentrage sur l'environnement habituel en métropole (renforcement des liens en prévision des retrouvailles). Il y a lieu de se demander comment cette dynamique évolue dans les premiers temps du retour chez soi.

1.1.5 Evolution psychologique après la mission

Le fait que la plupart des hivernants ne connaissent pas de difficultés majeures pendant leur séjour (Wood et al., 2000) ne signifie pas que des difficultés n'existent pas après ce séjour, et ne permet pas de faire l'économie d'une étude de ces éventuelles difficultés. Jean Rivolier, médecin des Expéditions Polaires Françaises, puis médecin chef des Terres Australes et Antarctiques Françaises, écrit à propos des suites psychologiques des hivernages (1992, p. 120) :

Pour la plupart de hivernants, nous pouvons l'affirmer, l'hivernage est neutre et sans problème et pour beaucoup d'entre eux, il est une réussite et même une source sérieuse d'enrichissement personnel comme peu d'expériences de vie peuvent l'être.

Les difficultés observées par Taylor chez certains hivernants néo-zélandais à la fin de leur mission – notamment des comportements de retrait social ou de méfiance – n'ont pas eu de suite connue après leur retour (Taylor, 1987, p. 50). Ces états nés de la situation de l'hivernant au sein de la mission ne se seraient donc *a priori* pas prolongés au-delà. Cet avis est repris par d'autres auteurs à propos des manifestations aiguës d'inadaptation dans le contexte polaire : une fois l'individu extrait de la situation, les manifestations de stress disparaîtraient (Rivolier et al., 1983, p. 45; Strange & Youngman, 1971). D'autres soutiennent toutefois l'idée que des troubles nés dans un environnement extrême ne se terminent pas avec la mission, et peuvent se prolonger avec des effets notoires (Collins, 1985, 2003).

Il semble essentiel de se demander si les difficultés importantes vécues par quelques hivernants au cours de leur mission – difficultés partiellement liées aux facteurs de stress comme l'isolement et le confinement – perdurent ou non au-delà de cette mission. Rivolier (1992) rapporte dans le contexte polaire français des tableaux cliniques, heureusement rares, de décompensation psychique aiguë ou chronique en hivernage. Plus communs, des affects de type dépressifs mènent quelques hivernants à un épisode dépressif franc pendant leur séjour. Palinkas et ses collaborateurs (1995) ont observé à ce propos que, mis à part des symptômes de type dépressif au moment de l'examen de sélection, aucune caractéristique sociale ou psychologique mise en évidence lors des

examens de départ ne permettait de prédire l'apparition d'un syndrome dépressif au cours de la mission : les « chutes de moral » ne seraient donc pas réservées à tel ou tel type psychologique.

Il ne s'agit pas de véhiculer l'idée que les hivernages suscitent aléatoirement ou nécessairement des dépressions. Toutefois, le « *creux psychologique* » des mois de l'hiver austral – qui transparaît nettement dans certains journaux d'hivernage (Gaud, 2003; Liotard, 2004) – est favorable à l'émergence et l'installation d'affects dépressifs, en raison notamment de l'ensoleillement limité de certaines stations. Cette particularité climatique peut en effet être à l'origine de troubles dépressifs saisonniers, similaires à ceux rencontrés dans les régions habitées de l'Arctique (*Seasonal Affective Disorder*, voir §2.4.4.3 page 104).

Il est légitime de se demander comment évoluent de tels symptômes après le retour chez soi. Incidemment, cette question soulève celle de la responsabilité des institutions qui organisent et gèrent ce type de mission.

1.2 Le retour comme enjeu

Il serait facile de mésestimer le rôle de l'environnement humain des missions en environnement extrême, de même que la responsabilité des organisations dans le devenir des participants envoyés en mission dans des contextes inhabituels, quand bien même ces participants se porteraient volontaires pour y participer. La question du retour, et ses enjeux, sont bien collectifs autant qu'individuels.

1.2.1 Enjeux organisationnels

Les dispositifs de sélection de certains pays comme l'Australie sont influencés par le risque d'un retournement de l'hivernant contre l'institution qui l'envoie en mission (Rosnet et al., 1998). Outre ces motivations juridiques, la sélection d'anciens hivernants pour une nouvelle mission implique une évaluation de leur devenir depuis le dernier hivernage³. L'enjeu de l'adaptation psychologique après le retour est donc également institutionnel.

La question des effets psychologiques des missions de longue durée est liée aux représentations conscientes et inconscientes des activités scientifiques menées dans les régions polaires et subpolaires. Si des effets négatifs importants ou fréquents existaient réellement, l'image publique des missions et des organisations impliquées pourrait en pâtir. Ball et Evans notent ainsi à propos des vols spatiaux de longue durée (Ball & Evans, 2001, p. 109) :

Si des problèmes psychiatriques aigus ou chroniques pendant la mission pourraient remettre en cause le succès de la mission, des problèmes mentaux sévères après la mission – s'ils étaient directement attribuables à la

³ Dans le contexte polaire français, cette nouvelle évaluation ne donne pas toujours lieu à un autre entretien avec un psychologue : l'aptitude psychologique est attribuée aux candidats pour une durée de quelques années.

*participation des astronautes à des missions de longue durée – pourraient remettre en cause le programme dans son entier.*⁴

Il est possible que ces enjeux représentent paradoxalement un frein organisationnel plus ou moins conscient dans l'étude du retour de missions isolées.

1.2.2 La recherche d'explications causales

Harrison et Connors (1984) notent que certains individus connaissent dans plusieurs situations de confinement et d'isolement – notamment les hivernages polaires, les missions sous-marines et les vols spatiaux – quatre type de manifestations notables : un ralentissement cognitif (réduction de l'attention), un déclin de la motivation (fatigue, inertie, apathie), des troubles somatiques (troubles du sommeil, maux de tête, troubles digestifs, constipation, etc.) et enfin des variations importantes de leur humeur au cours de la mission.

Quant à l'origine de ces effets, Harrison et Connors s'attachent à définir deux types de relation causale entre environnement et individu (*environmental causation theories*). Dans un premier type d'explications, ce sont les conditions inhabituelles de l'environnement qui favorisent chez des personnes capables et habituellement bien adaptées l'apparition de signes d'inadaptation. Dans un second type d'explications, les environnements inhabituels attireraient des personnes vulnérables d'un point de vue psychologique (*people who already have psychological liabilities*), point de vue développé dans le contexte des environnements extrêmes notamment par Law (1960).

Ce second type d'explication place la responsabilité des difficultés éventuellement ressenties au retour du côté des participants eux-mêmes : si la personne était vulnérable en entrant dans la mission, elle l'est encore lorsqu'elle en sort, et le rôle des organisations dans son état ultérieur est moindre. La mission serait alors le révélateur de dispositions individuelles existantes, avec toute la prudence et la critique que nécessitent ces termes (voir §3.1.5.2 page 127). Le fait que les hivernages polaires

⁴ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *“Although acute and chronic in-mission psychiatric problems may jeopardize mission success, severe postmission mental health problems, if directly attributable to astronauts' participation in long duration missions, could jeopardize the program itself.”*

s'apparentent à des *institutions totales* – au sens donné par Goffman à ces termes – vient brouiller les pistes de ces tentatives d'explication.

1.2.3 L'hivernage comme institution totale

La définition du groupe secondaire dans la classification des groupes restreints élaborée par Anzieu et Martin (1968) – groupe secondaire auquel les hivernages peuvent s'apparenter⁵ – rappelle en un sens celle que le sociologue Erwin Goffman prête aux institutions totales (*total institutions*, parfois traduit par « institution totalitaire »). Ce type d'organisations sert à Goffman de modèle sociologique pour étudier entre autres le fonctionnement des asiles psychiatriques. L'institution totale est, pour Goffman (1968, p. 41) :

Un lieu de résidence et de travail où un grand nombre d'individus, placés dans une même situation, coupés du monde extérieur pour une période relativement longue, mènent une vie recluse dont les modalités sont explicitement et minutieusement réglées.

Goffman cite en particulier, parmi les institutions susceptibles d'être appelées totales, celles qui cherchent à créer les meilleures conditions possibles pour la réalisation d'une tâche donnée, et qui justifient leur existence par ces seules considérations utilitaires : casernes, navires, internats, etc.

Il est tentant de rapprocher les stations scientifiques polaires de ce modèle (Giret, 2005; Solognac, 2004b; Weiss et al., 2005). Les institutions totales sont en effet définies par une coupure matérielle du monde (la distance géographique et sociale de l'hivernage), la prise en charge de tous les besoins de ses pensionnaires (fourniture de vêtements, de nourriture, de couchage), un fonctionnement bureaucratique (hiérarchie administrative de l'hivernage), des contacts limités entre pensionnaires et personnel encadrants (relations à distance avec les organismes scientifiques et administratifs) et enfin par l'annihilation des frontières entre les différents champs de la vie quotidienne (travail et loisirs peu distincts en hivernage, lieux collectifs et espaces de vie restreints).

⁵ Voir §3.2.7.2 page 157.

De manière paradoxale, l'hivernage est à la fois l'antithèse et le prolongement des situations métropolitaines de vie et de travail. Comme l'institution totale de Goffman (1968, p. 30 cité par Giret, 2005), une mission scientifique isolée peut ainsi être vue comme :

(...) un modèle réduit, une caricature et une épure de la société globale.

Les hivernages sont toutefois plus éloignés des institutions totales auquel Goffman appliquait son concept que ne le sont d'autres types de missions en environnement extrême, plus recluses et contrôlées, comme les sous-marins nucléaires (Bierly & Spender, 1995). Cette analogie reste toutefois assez pertinente pour aborder la question des processus de socialisation qui interviennent pendant l'hivernage et au retour, après la sortie d'une « institution » où beaucoup d'aspects de la vie quotidienne sont pris en charge, notamment les aspects économiques (absence de transactions monétaires en hivernage, les besoins pratiques étant pris en charge par les institutions). La comparaison semble également pertinente dans le cas des vols spatiaux de longue durée, et les simulations qui cherchent à en reproduire les conditions.

Le modèle sociologique de Goffman pose, indirectement, la question des moyens mis en œuvre pour maintenir une présence humaine permanente dans des régions hostiles, ou tout au moins éloignées des lieux de vie habituels des participants. L'hivernant conserve bien entendu une responsabilité personnelle dans la décision de partir pour une année à l'autre bout du monde⁶. Toutefois, les moyens techniques des missions et leur évolution ont une influence non négligeable sur la manière dont sont vécues les missions par les participants, et donc sur le sens qu'ils donnent et donneront à leur expérience. De même que le vécu de l'hivernage dépend, entre autres, des moyens de communication disponibles sur place, la manière dont est abordé le retour dépend sans doute des modalités pratiques du voyage officiel de retour, comme le moyen de transport utilisé, la durée du voyage, ou les possibilités de prolongement par un voyage personnel.

⁶ Sauf exception rare, dans des cas anciens de mutation militaire involontaire dans les Terres Australes.

1.2.4 Enjeux sociaux

D'autres enjeux sont à rechercher au niveau plus global de la société d'où vient l'hivernant, et de sa culture. La figure du *héros polaire*, de même que celles du *héros spatial* ou du *héros humanitaire*, véhiculent des représentations idéalisées des situations extrêmes. Les hivernants sont ainsi souvent perçus comme des héros, en référence aux prouesses réelles ou imaginaires des pionniers des expéditions polaires, acceptant de vivre des situations difficiles pour des causes socialement valorisées : la protection des êtres humains ou de l'environnement, l'avancée de la science, le progrès, etc. Si ces éléments peuvent effectivement exister, la lecture d'un journal d'hivernage ancien (Liotard, 2004) ou plus récent (Gaud, 2003) laisse une impression différente, sans doute plus subjective, mais aussi plus réaliste, et plus nuancée.

Le rôle de ces représentations idéalisées semble avant tout social : l'explorateur est un symbole, un mythe héroïque consacré par un ensemble de valeurs morales et d'idéaux. Ainsi la bravoure, la résistance physique, l'abnégation, l'universalisme, ou au contraire le patriotisme. Lorsque arrive le temps du retour, l'hivernant peut encore porter certains attributs du héros polaire aux yeux de son réseau social. Toutefois, les joies et les peines qu'il peut éprouver une fois rentré ne sont pas toujours compatibles avec les stéréotypes du héros, comme l'a bien montré Alfred Schütz (1945) à propos des vétérans de la Seconde Guerre Mondiale.

Dans le cas des missions scientifiques isolées de longue durée, la décision de quitter temporairement et volontairement la vie en société – pour vivre ce qui est perçu avant tout comme une aventure – peut même générer une certaine indifférence, voire de la jalousie chez ceux qui restent. Après tout, l'absent a toujours tort, et puisqu'il a décidé de partir, c'est peut-être qu'il est ingrat...

Enfin et surtout, le fait que le retour puisse être pénible ne cadre pas avec l'idée de l'hivernage comme expérience distincte de la vie courante. Si l'hivernage est perçu comme difficile, c'est en comparaison avec la vie confortable de la « métropole ». Si le *retour* d'hivernage est perçu comme difficile, c'est que l'hivernage n'est pas si ardu, et le héros moins héroïque.

1.2.5 Enjeux individuels

L'hivernage et le retour s'inscrivent enfin dans une histoire individuelle, et une continuité de vécu, une *durée*. Le sens d'une telle expérience, et peut-être son impact, peuvent évoluer dans le temps : le retour serait par exemple l'occasion d'actualiser, de concrétiser certains changements personnels entamés pendant l'hivernage. Pour autant, il n'est pas évident que l'expérience de l'hivernage soit déjà « digérée » au moment du retour, et le passage du temps est sans doute nécessaire pour prendre un recul supplémentaire et reconsidérer l'expérience et le vécu de l'hivernage, la décision initiale d'hiverner, et même le retour de mission. Cette perméabilité des frontières chronologiques semble être le propre de la mémoire et de l'inconscient, acteurs essentiels du remaniement psychique.

Le retour marque également la reprise d'une vie sentimentale, familiale, professionnelle et sociale, dont les divers acteurs ont pu évoluer pendant l'absence de l'hivernant. Ces changements mutuels sont à même de déplacer le centre de gravité et le fonctionnement de certains couples, ou de certaines familles. D'un point de vue professionnel, lorsque le statut de l'hivernant ne lui permet pas de retrouver un poste antérieur, la fin de la mission peut également signer le début de la recherche d'un nouvel emploi.

En abordant le bien-être et la vie privée de l'individu après sa mission, le risque existe peut-être de devenir intrusif, ou de s'orienter vers une logique de soutien sans demande effective. Ce point sera exploré au moment d'envisager un dispositif de prise en charge des difficultés au retour (voir §8.5.1 page 505).

1.3 Contexte épistémologique

Outre les enjeux individuels et collectifs évoqués, l'abord du retour s'inscrit dans un contexte épistémologique particulier : celui de la psychologie appliquée aux situations volontaires extrêmes.

1.3.1 Quatre phases épistémologiques

Dans une publication sur l'évolution de la psychologie spatiale, Peter Suedfeld (2005) adopte une perspective historique qui peut sans doute être adaptée à d'autres contextes extrêmes.

Cet auteur distingue quatre phases épistémologiques dans la prise en compte des aspects psychologiques des vols spatiaux, aspects en partie analogues à ceux des missions polaires. Ces quatre phases sont : l'invulnérabilité (*invulnerability*), le faire face (*coping*), la salutogenèse (*salutogenesis*) et enfin l'intégration (*integration*). Les voici détaillées et transposées dans le contexte des hivernages.

1.3.1.1 Invulnérabilité

La phase d'invulnérabilité de Suedfeld renvoie à la perception du héros spatial dans les premières missions américaines (programmes Mercury, Gemini et Apollo), où le pilote astronaute était considéré comme résistant au stress ; quasi-insensible à ses effets, puisque sélectionné comme tel au terme de nombreux tests. Les premiers hivernages polaires, et surtout les pionniers des premières missions d'exploration, véhiculent sans doute aussi cet *imaginaire* d'invulnérabilité, ou tout au moins d'une résistance importante, quelle que soit l'issue de l'expédition⁷.

Toutefois, à la différence des astronautes, l'endurance physique et morale des premiers explorateurs et hivernants polaires n'était pas attribuée à une sélection médico-psychologique draconienne, puisque le contrôle d'aptitude psychologique des candidats aux hivernages polaires n'a été mis en place que dans la seconde moitié du XX^e

⁷ Certaines ayant entraîné la mort de tous leurs membres, comme l'expédition de Scott menant une course au pôle Sud contre Amundsen en 1912.

siècle (dans les années 1960 en ce qui concerne la France). Une sélection existait, mais elle était empirique, et menée la plupart du temps par le chef d'expédition lui-même.

Il semble que la période du retour ne soit pas du tout prise en compte dans cette phase épistémologique : au mieux, les difficultés auxquelles font face les héros de l'extrême sont valorisées aux dépens de celles du retour (le plus dur étant derrière soi lorsque arrive le moment du retour).

1.3.1.2 Faire face

Au cours des missions spatiales suivantes (Skylab, Space Shuttle, et Mir dans les années 1970, 1980 et 1990), les quelques incidents relevés en vol, l'ouverture aux pratiques psychologiques des missions soviétiques, et surtout l'évolution des conditions des missions spatiales – en termes de composition des équipages, de nature et de durée des missions – amenèrent les agences spatiales occidentales à considérer que l'astronaute était vulnérable au stress comme n'importe quel être humain, et que ses capacités pour y faire face (*coping, resilience*) pouvaient être améliorées, notamment par l'entraînement.

Cette approche en termes de manifestations de stress et de faire face (*coping*) semble refléter celle des hivernages polaires dans un grand nombre d'études psychologiques récentes (Cazes & Bachelard, 1989; Décamps, 2003; Décamps & Rosnet, 2005; Johnson & Suedfeld, 1996; Palinkas, 1992; Palinkas et al., 2004b; Palinkas & Suedfeld, 2008; Rosnet et al., 2004; Sandal, 2000).

Ces études se focalisent sur les effets psychologiques pendant la durée de la mission : la performance et le bien-être sur le terrain délimitent l'objet d'étude. Les enjeux du retour ne sont pas sous-estimés – ils sont même souvent mentionnés dans ces publications – mais ils restent rarement évoqués en détail.

1.3.1.3 Salutogenèse

Pour Suedfeld, les deux premières phases d'invulnérabilité et de coping cèdent actuellement leur place à une troisième phase : l'étude des processus de *salutogenèse*, c'est-à-dire d'amélioration de la santé physique et mentale à travers l'expérience de situations difficiles (voir §3.2.3.2 page 133).

Dans la perspective de Suedfeld – celle d’une application aux environnements extrêmes – la salutogenèse ne signifie pas seulement la capacité à faire face au stress, mais aussi la capacité à sortir d’une expérience stressante avec une force psychologique et peut-être physiologique plus importante (Suedfeld, 2001). Dans cette perspective, le retour est abordé essentiellement dans ses aspects positifs : épanouissement personnel, représentations positives liées au contexte naturel et humain de la mission, etc.

1.3.1.4 Intégration

Suedfeld envisage enfin une dernière phase dans l’évolution de la psychologie spatiale : l’étude des missions spatiales non seulement comme un ensemble d’opérations menées dans un contexte inaccessible par une poignée d’individus, mais aussi comme une *Gestalt*⁸ élargie, comprenant d’autres acteurs et d’autres situations que la mission en vol.

Cette *Gestalt* intégrerait ainsi les astronautes, mais aussi les autres personnels émotionnellement très impliqués dans les missions (contrôleurs de vol, ingénieurs), et enfin les *proches* des équipes en vol et au sol. Elle prendrait également en compte, outre le temps de la mission, celui du retour et de l’après, en cherchant à considérer l’insertion de l’expérience en environnement inhabituel dans le continuum de la vie personnelle de l’individu. Elle considèrerait enfin les effets positifs, neutres et négatifs de ces activités sur les individus (Suedfeld, 2005, p. 65) :

*La nature de ces effets [des missions spatiales], leur durée, et leurs conséquences positives et négatives à court et à long terme, sont autant de sujets en attente criante de recherches.*⁹

L’application au milieu polaire de cette dernière phase épistémologique de Suedfeld – étape intégrative et multiple dans sa méthodologie – paraît pertinente. Dans la somme des publications psychologiques sur les hivernages polaires, celles traitant spécifiquement du retour de mission restent en effet assez rares (voir 4.2 page 199).

⁸ Une Gestalt désigne une configuration, une structure, une organisation (Morfaux, 1994).

⁹ Traduction personnelle de l’extrait suivant : “*Just what these effects might be, how long they last, and their short and long-term positive and negative consequences, are all matters that cry out for research.*”

La nécessité d'une approche intégrative est également formulée dans le contexte polaire par Taylor (2002), dans un plaidoyer pour le rapprochement des différentes disciplines scientifiques présentes sur le terrain des environnements extrêmes, et pour l'ouverture à de nouvelles disciplines relativement absentes de ce terrain de recherche, comme la sociologie.

De même, dans une revue statistique de la littérature sur les environnements extrêmes, Steel (2005) note que la grande majorité des recherches menées sont quantitatives et portent sur les difficultés immédiates des personnes séjournant dans des environnements extrêmes (*pathogenic actuarial research*). Steel suggère plutôt de valoriser les méthodes qualitatives pour mieux saisir la spécificité des situations individuelles, et tenir compte de la période du retour et de l'après-mission, et donc des éventuelles difficultés différées.

1.3.2 Quatre « visions du monde »

Ce dernier type d'approche place l'étude du retour dans un paradigme transactionnel au sens de Altman et Rogoff (1987). Dans la classification proposée par ces auteurs, quatre visions scientifiques du monde se distinguent les unes des autres par leur objet et leurs méthodologies. La manière dont le *changement* est appréhendé dans chacun de ces quatre paradigmes pourrait permettre d'illustrer les différentes approches scientifiques des situations extrêmes.

Une première vision du monde, en termes de *traits*, fragmente l'objet de recherche et ne l'appréhende que facette par facette. Le changement est peu considéré, les objets étant perçus comme autodéterminés et stables. Les théories de l'instinct sont prises en exemple par Altman et Rogoff pour illustrer ce premier point de vue dans le champ de la psychologie.

Dans la deuxième vision, dite *interactionniste*, les objets sont étudiés dans leurs relations mutuelles (par exemple, la relation entre deux individus, ou entre un individu et son environnement), mais ils restent distincts en-dehors de ces relations. Enfin, le temps est considéré comme un phénomène extérieur aux objets. Les théories psychologiques de l'action illustrent pour Altman et Rogoff ce point de vue, de même que l'approche newtonienne de la physique.

Une troisième vision – dite *organismique* – tend à considérer l'orientation des objets vers un but (téléologie), et leur organisation en système ou *organisme*. Le changement est étudié avant tout dans la recherche et le maintien de l'équilibre. L'étude des organes et des organismes vivants par la physiologie est utilisée par Altman et Rogoff pour illustrer ce point de vue.

Le quatrième paradigme enfin, dit *transactionnel*, est caractérisé par une vision dynamique de phénomènes considérés comme évolutifs, liés entre eux, et dotés de processus temporels intrinsèques : le changement fait partie intégrante des phénomènes, et le retour à l'équilibre n'est pas le vecteur principal du changement.

Ces quatre visions peuvent être mises en relation avec les quatre étapes épistémologiques retenues par Suedfeld, en considérant que le changement dont il est question est d'ordre psychologique. Le Tableau 1 illustre ce rapprochement, tout en synthétisant les quatre visions du monde retenues par Altman et Rogoff.

Tableau 1 – Description des visions du monde d'Altman et Rogoff (1987) et mise en relation avec les phases épistémologiques de Suedfeld (2005)

Vision du monde (adapté d'Altman et Rogoff, 1987)				
	Vision par traits	Vision interactionniste	Vision organismique	Vision transactionnelle
Exemples de méthodes ou de théories scientifiques	Etude de traits de personnalité Théories de l'instinct	Physique newtonienne Théories de l'action	Etude physiologique des organes et des organismes vivants	Observation participante Physique quantique
Conception du changement	Stabilité Phénomènes autodéterminés, l'environnement jouant un rôle secondaire	Changement résultant de l'interaction entre des phénomènes distincts	Changement lié des buts et des mécanismes de régulation (homéostasie)	Changement intrinsèque et continu Inséparabilité des phénomènes
Phase épistémologique (adapté de Suedfeld, 2005)	Invulnérabilité	Faire-face	Salutogenèse	Intégration

Dans ce rapprochement, les méthodes et la conception du changement de chaque vision du monde peuvent être mises en relation avec l'une des étapes épistémologiques décrites par Suedfeld. La phase d'invulnérabilité de Suedfeld reflète ainsi l'étude de traits de personnalité supposés adaptés, et attribuée à l'environnement un rôle secondaire (par exemple dans la mise en place des critères initiaux de sélection pour les premiers vols spatiaux). La phase de faire face (*coping*) se rapproche quant à elle d'une vision interactionniste, dont la visée serait l'action de l'individu sur lui-même ou sur l'environnement. Troisième étape, la phase de salutogenèse typique de la psychologie positive répond bien à la recherche de phénomènes de rétrocontrôle et d'homéostasie décrits par le paradigme organismique. Enfin, la phase d'intégration de Suedfeld s'apparente aisément à la vision transactionnelle décrite par Altman et Rogoff.

Dans le contexte actuel des environnements extrêmes, le recours fréquent au paradigme biopsychosocial (Engel, 1977), et aux modèles récents du stress (Lazarus & Folkman, 1984) semble s'inscrire dans ce dernier type d'approche. Les relations entre environnement et individu sont envisagées comme complexes, changeantes, et liées à des facteurs intrinsèques et extrinsèques. Les représentations sont valorisées comme des objets à part entière, les phénomènes étant envisagés dans la perception qu'en a l'individu (stress perçu, ressources perçues) et le sens qu'il leur attribue (menace, défi, perte). Enfin, l'observateur fait partie intégrante de la situation qu'il étudie, et l'influence nécessairement, tout comme l'ethnologue suivant la méthode de l'observation participante.

Cette approche est pluridisciplinaire et méthodologiquement variée : données quantitatives et qualitatives, sources d'observations multiples, etc. Lazarus, un des fondateurs du modèle transactionnel du stress, insistait ainsi avec ardeur sur la nécessité d'employer des méthodes qualitatives, malgré la complexité de traitement associée (Lazarus, 2006).

En pratique, toutefois, le fait qu'une recherche se réfère aux concepts du stress transactionnel ne signifie pas nécessairement qu'elle répond à une vision transactionnelle au sens d'Altman et Rogoff : la littérature et le contexte épistémologique restent largement dominés par les méthodes des deuxième et

troisième phases épistémologiques, qui tendent à influencer la formulation des résultats, par-delà les méthodes utilisées.

1.3.3 Le primat de la valence

La question de la persistance d'effets délétères des missions en environnements extrêmes sur la santé mentale des individus semble finalement focalisée – dans le corpus de recherche actuel – sur la quantification d'un risque, au détriment de la richesse des modalités du phénomène. Ainsi Slack dans le contexte des missions spatiales de longue durée (Slack et al., 2008), ou Palinkas (1986) dans le contexte polaire. La question à laquelle ce type de recherches tente de répondre est avant tout celle de la *valence* : les effets psychologiques des missions isolées sont-ils négatifs, neutres ou positifs ?

Ce type d'approche peut paraître réducteur : le sens que l'individu donne à son expérience est omis, de même que la variété des situations individuelles et des perceptions collectives associées au phénomène du retour.

Un effort de caractérisation des effets des missions isolées existe pourtant dans le contexte polaire et spatial. Toutefois, un déplacement précoce des recherches sur les aspects positifs des missions dites extrêmes et les processus d'amélioration ou de retour à un équilibre – sans que le phénomène complexe du retour ne soit réellement exploré – semble concentrer actuellement une grande proportion des recherches menées sur le retour de mission isolée (Ihle et al., 2006; Kanas et al., 2004; Palinkas & Suedfeld, 2008; Suedfeld & Weiszbeck, 2004; Suedfeld, 2001).

Si les aspects psychologiques positifs des situations extrêmes sont indéniables, l'approche positive ne doit pas faire oublier que le vécu individuel de ce type d'expérience est souvent plus nuancé que l'attribution d'une valence exclusivement positive ou négative. Certains aspects d'un même hivernage peuvent ainsi être jugés positifs, et d'autres négatifs. De même, certains aspects pourront être jugés différemment par un observateur extérieur et par l'intéressé.

L'étude des processus par lesquels une difficulté peut se pérenniser au-delà de la mission, gagnerait peut-être à laisser de côté la question de la valence – tout au moins

temporairement – pour ouvrir celle du *sens*. La définition de ce qu'est une situation *extrême*, dans le contexte des missions isolées de longue durée, peut y contribuer.

1.3.4 Intensité, extériorité

Le terme « *extrême* », si souvent invoqué pour parler des missions isolées, renvoie dans le langage courant à ce qui est inhabituel, d'une intensité hors normes, proche d'un maximum ou d'un minimum. L'étymologie du mot évoque plutôt ce qui est à l'extérieur, en-dehors (du latin *extremum*).

L'hivernage est bien doublement extrême : à la fois *intense* et *extérieur*. Toutefois, les représentations sociales¹⁰ des hivernages tendent à se concentrer sur le premier sens du terme : inhabituel, ultime, superlatif. Depuis les premières expéditions polaires d'exploration, le voyageur polaire est souvent perçu – tout comme l'astronaute – comme un héros, un explorateur qui brave l'inconnu et le danger. Pourtant, un hivernage n'est pas que cela, surtout depuis que les stations scientifiques ont largement amélioré leur confort en comparaison des conditions précaires des premiers raids vers les pôles¹¹. Si l'hivernage scientifique reste bien une expérience de l'extrême (l'expérience d'un milieu intense et agressif), il est aussi, pour l'hivernant, l'expérience d'une *extériorité*, d'une position extérieure au monde.

L'extériorité se définit à son tour comme l'état d'être à l'extérieur, le fait d'aller vers l'extérieur. Sont extérieurs deux éléments, deux points indépendants l'un par rapport à l'autre, exclusifs l'un à l'autre, comme le sont le microcosme de l'hivernage et la société d'origine de l'hivernant. Hiverner est effectivement une expérience temporaire de l'extériorité, une occasion de devenir soi-même extérieur au monde d'où l'on vient, et de se placer de manière transitoire dans une parenthèse, une digression en-dehors de sa famille, son emploi, sa vie habituelle.

Cette distinction de sens, entre *extrême-intense* et *extrême-extérieur*, peut trouver un écho dans la motivation des personnes rencontrés par des psychologues dans le cadre

¹⁰ Au sens donné à ces termes par Serge Moscovici (1976).

¹¹ Le risque lié à l'hostilité du milieu polaire existe toujours, mais il est réduit par les bâtiments, les équipements et les règles de sécurité en vigueur.

de leur candidature aux hivernages polaires. Les motivations latentes pour participer à un hivernage s'inscrivent en effet souvent dans l'une ou l'autre de ces dimensions : selon que le candidat est – intimement – en recherche d'intensité ou d'extériorité. Le séjour polaire est valorisé dans un cas pour ses qualités intrinsèques (beauté, intensité), et dans l'autre pour ses qualités extrinsèques (différence, extériorité par rapport à un environnement habituel). Ces deux approches ne sont d'ailleurs pas exclusives, et certains candidats les combinent.

En explorant le retour des hivernants polaires, il semble donc que l'on aborde en même temps leur motivation initiale, et la question du sens de leur décision de partir volontairement « *au loin* ». L'étude de la période du retour renverra ainsi aux représentations initiales de l'hivernant sur son propre séjour.

1.4 Problématisation

Au vu des modèles développés autour de l'adaptation à la mission elle-même, des enjeux individuels et collectifs du retour chez eux des participants, et enfin du contexte épistémologique dans lequel s'inscrit le corpus de recherche actuel sur les environnements extrêmes, quelles sont les différentes questions que pose le retour d'une mission isolée de longue durée comme l'hivernage ?

1.4.1 Questionnement

1.4.1.1 Devenir et changement

Une première raison valable de s'intéresser au retour des hivernants polaires est de s'informer sur le devenir des participants une fois leur mission terminée, dans un but éthique ou humaniste qui ne contredit en rien les principes de la recherche scientifique. Ce point de vue peut s'inscrire dans les objectifs et la responsabilité des institutions chargées de l'organisation de ces missions (Taylor, 2002).

Que deviennent les hivernants à leur retour de mission ? Quelle est la perception rétrospective de la mission, son souvenir ?

Les modèles longitudinaux de l'adaptation amènent à distinguer des phases dans le déroulement des missions polaires. Ainsi le troisième quart de la mission fait-il l'objet de plusieurs études, à la recherche d'un phénomène particulier, le *Third Quarter Phenomenon* (Bechtel & Berning, 1991; Décamps & Rosnet, 2005; Palinkas & Suedfeld, 2008).

Qu'en est-il de la période qui s'étend au-delà de la fin de la mission ? Existe-t-il un phénomène du « cinquième quart » présentant des difficultés spécifiques ? Ces difficultés, si elles existent, sont-elles de courte durée, ou peuvent-elles se prolonger pour certains ?

Après une année passée loin de chez soi, le retour en métropole – ou ailleurs – est souvent très attendu. Toutefois, le passage de la situation de l'hivernage à celle de la vie en société semble parfois demander un temps d'adaptation (Oliver, 1991; Taylor, 1987).

Quels sont les enjeux des premiers temps du retour d'un hivernant ? Une réadaptation est-elle nécessaire ? Combien de temps peut-elle durer ?

Le retour peut s'étendre au-delà de la simple *adaptation* à un nouvel environnement ou *réadaptation* à un environnement connu, et impliquer l'émergence d'un *changement* important chez certains individus, avec des conséquences parfois tragiques (Albretsen, 2003; Aldrin & Warga, 1973; Dale, 2007; Le Guen, 1989). Ce changement est supposé varier, d'un individu à l'autre, dans son objet et son mode d'expression. Il peut bien entendu s'avérer également positif, ou neutre.

Quelles sont à plus long terme les conséquences d'un hivernage sur la vie personnelle et professionnelle des participants ? Combien de temps est nécessaire pour que ce changement devienne conscient ? Cette prise de conscience a-t-elle lieu avant, pendant, après la période du retour ?

1.4.1.2 Caractérisation du retour

Le retour de mission isolée est souvent mentionné dans d'autres contextes comme une source potentielle de difficultés. La littérature scientifique montre en effet que d'autres situations *d'isolement volontaire* peuvent avoir des prolongements psychologiques importants au retour, et à plus long terme. Il s'agit notamment des missions spatiales (Collins, 2003; Kanas et al., 2009; Rivolier, 1997; Suedfeld & Weiszbeck, 2004), des missions militaires (Clervoy & Vautier, 2009; De Soir & Lemal, 2003), des missions humanitaires (Gallez et al., 2007; Josse, 2006), ou encore des expatriations temporaires dans un cadre privé ou universitaire (Sussman, 2000). La notion d'isolement ne revêt pas le même sens dans tous ces contextes, et il n'est pas nécessaire d'être seul ou en petit groupe pour se sentir isolé, comme peuvent en témoigner les personnes séjournant temporairement dans d'autres cultures.

En quoi le retour d'hivernage est-il similaire ou différent d'autres situations de retour de mission évoquées par la littérature ?

Les recherches sur le retour de mission dans le contexte polaire sont plus rares (Condis, 1999; Leon & Scheib, 2007; Norris et al., 2006; Oliver, 1991; Palinkas, 1986; Palinkas et al., 2004a; Taylor, 1987). Elles concernent souvent un échantillon limité en taille, ou n'explorent que quelques domaines spécifiques.

Les résultats des études menées dans le contexte polaire sont-ils similaires pour un échantillon d'hivernants français ?

1.4.1.3 Dimension relationnelle et sociale

Taylor (1987) observe que près d'un quart des participants de l'International Biomedical Expedition to the Antarctic (IBEA) avaient connu des difficultés dans leurs relations sentimentales dans les 16 mois qui suivirent leur retour. D'autres sources signalent également les enjeux que représentent un éloignement géographique de longue durée pour un couple (Busuttill W. & Busuttill A., 2001; Pearlman, 1970).

Comment se déroule le retour pour les couples qui le vivent ? Quel sens prennent la séparation et les retrouvailles ?

D'après Geneviève Cazes, psychologue ayant travaillé au sein du service médical des Terres Australes, les hivernants célibataires s'adapteraient mieux à la situation de l'hivernage : l'isolement leur est moins pénible dans la mesure où ils laissent peu de liens derrière eux en quittant leur environnement habituel (Service Médical des TAAF, 2007a).

Qu'en est-il au retour de l'hivernage ? En quoi la dynamique familiale participe-t-elle au phénomène du retour ?

L'hivernant est souvent représenté comme un héros, par analogie avec les explorateurs polaires et les pionniers des premiers hivernages.

Comment ce type de mission est-il perçu par l'environnement familial, professionnel ou universitaire de l'hivernant ? Ce regard est-il le même pendant la mission et une fois rentré ? Que devient la figure du héros polaire une fois le mythe incarné ?

1.4.1.4 Dimension professionnelle et financière

L'hivernage est aussi et avant tout une expérience professionnelle dans un cadre inhabituel. Les hivernants dont le statut contractuel ou volontaire ne leur assure pas un poste au retour peuvent avoir à entamer une recherche d'emploi à l'issue de leur hivernage.

**Comment l'hivernage est-il perçu par les employeurs potentiels de l'hivernant ?
Représente-t-il un atout ou un handicap dans une recherche d'emploi ?**

1.4.1.5 Dimension somatique

Certaines recherches – pour la plupart assez anciennes (Muchmore et al., 1970; Natani et al., 1970; Palinkas & Gunderson, 1988; Palinkas, 1986; Pitson et al., 1996) – ont suggéré que la situation d'hivernage pourrait avoir des effets mesurables au-delà de la mission, sur la performance cognitive, le sommeil ou encore l'immunité ; ceci principalement en raison de paramètres physiques de l'environnement polaire, notamment l'ensoleillement réduit, les températures négatives, l'altitude ressentie et le confinement important de certaines stations.

De plus, l'expression psychosomatique de difficultés en hivernage semble exister à des degrés variables chez les participants. Ce type de manifestations peut rester négligeable, mais il peut aussi s'installer de manière prégnante, par exemple dans des troubles du sommeil ou le déplacement de tensions psychiques ou relationnelles chroniques sur un terrain somatique incommode (maux de tête, de ventre, etc.).

Quel prolongement les effets des hivernages sur le sommeil et l'immunité ont-ils dans la période du retour ? Par ailleurs, le stress éprouvé au retour a-t-il pour certains, au même titre que l'hivernage, une dimension somatique ?

1.4.1.6 Evolution des difficultés nées au cours du séjour

Si la fréquence des décompensations psychiques en hivernage et des rapatriements sanitaires pour raisons psychologiques est très faible (Rivolier, 1979, 1992), le devenir de ces personnes souffrant psychologiquement en-dehors de leur univers habituel pose question.

Comment les personnes connaissant une décompensation aiguë pendant l'hivernage évoluent-elles après leur retour ?

Dans un registre plus modéré, des difficultés d'adaptation peuvent se manifester de manière plus diffuse au cours du séjour. Les observations des médecins des stations se répartissent ainsi dans des domaines aussi variés que l'humeur, les relations sociales, la sphère psychosomatique ou les occupations professionnelles et de loisirs (Cazes et al.,

1989; Décamps, 2003; Décamps & Rosnet, 2005). Par exemple, certains hivernants adoptent une attitude hostile dans leurs relations au sein du groupe, ou un retrait social important, dont on peut se demander comment ils évoluent une fois la mission terminée.

Comment les manifestations de stress chronique de certains hivernants pendant leur mission s'articulent-elles avec la fin du séjour et le retour chez soi ?

Les résultats des debriefings psychologiques en Terre Adélie depuis 1994 et à Concordia depuis 2005 suscitent également des questions sur le devenir de certains hivernants à leur retour chez eux.

Lors d'un debriefing en Terre Adélie, 5% des hivernants rencontrés avaient ainsi exprimé le souhait d'un soutien psychologique actif de la part de la psychologue présente dans la station à la fin de la mission (Rosnet et al., 1998, 2001). Ce chiffre montre que la fin de l'hivernage peut représenter pour certains une période de vulnérabilité, liée à une réduction de l'estime de soi au cours de l'hivernage, et à une appréhension anxieuse du retour chez soi (Wawrzyniak & Rosnet, 2000).

Les fragilités (*a priori* situationnelles) observées chez certains hivernants à la fin de l'hivernage connaissent-elles un prolongement dans la période qui suit l'hivernage ?

1.4.2 Présentation générale de la recherche

Les enjeux psychologiques du retour d'une mission isolée comme un hivernage sont nombreux et variés, parcourant plusieurs sphères de la vie privée et publique des participants. Une seule recherche ne saurait ainsi répondre à toutes les questions qui viennent d'être posées.

L'étude de l'évolution psychologique de ces participants au-delà de la fin de la mission au sens strict – définie par les dates d'un contrat ou d'une mutation – semble indispensable et légitime, après une absence d'une année du cadre de vie et de travail habituel de ces personnes. Toutefois, dans le contexte des recherches sur les environnements extrêmes, le participant est avant tout considéré, d'un point de vue psychologique, dans l'optique spécifique de sa mission. Son évolution antérieure et ultérieure est rarement abordée, exception faite de la période pendant laquelle il est

sélectionné. Malgré l'existence de données antérieures, des recherches préparatoires ou exploratoires semblent donc encore utiles pour dégager les caractéristiques psychologiques et les enjeux individuels et collectifs du retour d'hivernage sans chercher, de prime abord, à en quantifier la prévalence.

Dans cette perspective, l'état d'esprit de l'hivernant à son retour doit être abordé en tant que processus, et non seulement en tant qu'état. Les premières semaines du retour s'inscrivent en effet dans la continuité directe de la fin de la mission, et dans sa dynamique. En outre, le retour doit être considéré à court terme (dans les jours ou les semaines qui suivent le retour chez soi), mais aussi à plus long terme, dans les mois ou l'année qui font suite à l'hivernage. En toute logique, les prolongements d'une expérience inhabituelle d'une année ne sauraient se limiter à une phase temporaire de réadaptation de quelques jours ou semaines.

La visée de cette recherche n'est pas épidémiologique : sa démarche est essentiellement exploratoire. Elle se concentre sur l'étude du *vécu* du retour des hivernants polaires à travers leur discours, et les représentations individuelles et collectives qui sous-tendent ce discours : souvenirs, opinions, et représentations sociales, entre autres. Deux sources principales ont permis d'explorer les modalités psychologiques du retour d'hivernage et de mieux caractériser cette période. Un questionnaire d'enquête construit spécifiquement dans le cadre de cette recherche a permis de récolter des données quantitatives et qualitatives auprès des anciens hivernants polaires français. Les résultats de ce questionnaire ont été complétés par l'étude de plusieurs sources alternatives, essentiellement qualitatives : entretiens de recherche de première main, entretiens d'évaluation de l'aptitude psychologique menés par l'auteur, transcriptions d'entretiens de debriefing de seconde main, ou encore récits autobiographiques d'hivernants.

Le contexte pratique et psychologique des hivernages français sera d'abord précisé (Chapitre 2). Après avoir exploré les pistes théoriques permettant de rendre compte des aspects psychologiques du retour de mission (Chapitre 3), les recherches menées précédemment sur ce thème seront parcourues, dans le contexte polaire et dans des contextes analogues (Chapitre 4).

La méthodologie employée pour la récolte, le traitement et l'analyse des données, sera ensuite détaillée (Chapitre 5), avant de présenter les principaux résultats obtenus (Chapitres 6 et 7). En parallèle de ces résultats, plusieurs vignettes cliniques pourront être consultées en annexe. Ces vignettes individuelles offriront une vision plus intime du retour de quelques hivernants, et de la manière dont l'hivernage et le retour s'inscrivent dans une dynamique personnelle (Annexe 10.1).

Enfin, les différents résultats présentés seront discutés en regard des théories et travaux existants, dans le but de proposer quelques modèles spécifiques, et de formuler des recommandations pratiques susceptibles d'améliorer le retour des hivernants polaires (Chapitre 8).

A la fin de chaque chapitre, une synthèse proposera un résumé des principaux points abordés.

Chapitre 2

Les hivernages polaires français

2.1 Les stations scientifiques	62
2.1.1 Le contexte austral	62
2.1.2 Stations des îles subantarctiques	66
2.1.3 Stations du continent antarctique.....	68
2.2 Les missions polaires	71
2.2.1 Les hivernants français.....	71
2.2.2 Organismes polaires	74
2.2.3 Déroulement des missions.....	75
2.2.4 Evolution des conditions d'hivernage	77
2.2.5 Modalités du retour des hivernants	81
2.3 Versant psychologique des hivernages	84
2.3.1 Sélection psychologique.....	84
2.3.2 Motivations initiales des hivernants	87
2.3.3 Facteurs de stress en hivernage.....	88
2.3.4 Sources de satisfaction en hivernage.....	92
2.4 Adaptation psychologique à l'hivernage.....	95
2.4.1 Adaptation en hivernage.....	95
2.4.2 Manifestations de stress en hivernage.....	98
2.4.3 Le Syndrome Mental d'Hivernage	101
2.4.4 Autres syndromes adaptatifs	102
2.4.5 Dispositifs de prévention et d'évaluation de l'adaptation	105
2.4.6 Portée psychologique de l'évolution des conditions d'hivernage.....	106
2.5 Synthèse.....	111

2 Les hivernages polaires français

La vie polaire, et de surcroît en groupe, ne permet aucun maquillage, aucun subterfuge, aucune tricherie. On se montre tel qu'on est : l'homme que l'on est au fond de soi et qu'on ignore soi-même...

Paul-Émile Victor, préface du livre
Antarctique, désert de glace (Lorius, 1981).

La France maintient plusieurs stations scientifiques permanentes dans les régions polaires et subpolaires de l'hémisphère Sud. Ces stations et les territoires sur lesquels elles sont situées sont souvent mal connus, bien qu'ils soient ancrés dans l'imaginaire collectif.

Cette partie permettra d'introduire le contexte des hivernages, en présentant les stations et les institutions qui les gèrent. Elle permettra également de décrire d'un point de vue factuel le déroulement des hivernages, les types de postes impliqués et les conditions de vie et de travail des équipes envoyées sur place.

Le versant psychologique des hivernages polaires sera enfin évoqué, afin de présenter la manière dont les hivernages français sont appréhendés par les organismes qui les gèrent.

2.1 Les stations scientifiques

Les régions australes et antarctiques, situées à proximité relative du pôle Sud de la Terre, sont soumises à un régime national ou international particulier, et présentent des environnements naturels assez inhabituels du point de vue des français métropolitains.

2.1.1 Le contexte austral

2.1.1.1 Le continent antarctique

Signés en 1959 et en 1991 par plusieurs nations impliquées sur ce continent, le Traité sur l'Antarctique et son complément – le Protocole de Madrid – interdisent toute activité économique ou militaire et toute revendication territoriale à partir du cercle polaire antarctique (latitude 60° S). Chaque pays a le droit de créer une station s'il le souhaite, à l'endroit de son choix, mais les activités menées doivent rester visibles.

Ce continent est sans nul doute le plus isolé du globe du point de vue des transports. Seuls quelques avions et bateaux effectuent des liaisons ponctuelles entre ce continent et ses trois plus proches voisins : l'Amérique du Sud, l'Australie et l'Afrique. Le but de ces liaisons est le soutien logistique et le transport du personnel des bases scientifiques permanentes ou temporaires.

2.1.1.2 Les régions subantarctiques

Le Traité sur l'Antarctique ne concernant que les régions situées à plus de 60° de latitude Sud, les îles subantarctiques appartenant à la France n'y sont pas soumises. Ces territoires contribuent à offrir à la France une Zone Economique Exclusive dans l'Océan Indien et le Canal du Mozambique. Ils ont aussi été d'un intérêt primordial en tant que relais radio et météorologique jusqu'à la démocratisation des satellites.

2.1.1.3 Un environnement inhabituel

Contrairement à l'Arctique au pôle Nord, qui est un océan gelé, l'Antarctique doit être considéré comme un continent à part entière. Une épaisse calotte de glace, représentant

90% des réserves d'eau douce de la planète, repose sur un socle rocheux très étendu – l'Antarctide – d'une taille supérieure à celle de l'Australie.

La spécificité des territoires dans lesquels se déroulent les hivernages tient avant tout à leur situation géographique, plus ou moins proche de ce continent et du pôle. Cette position détermine le climat et l'ensoleillement des territoires, deux des composantes les plus importantes de l'expérience des hivernants. Les stations des territoires antarctiques bénéficient également, du fait de leur proximité du pôle magnétique de la Terre, d'aurores nocturnes relativement fréquentes, les fameuses aurores australes.

Le milieu physique polaire et subpolaire est beau mais agressif, et les conditions climatiques des stations sont de plus en plus intenses à mesure que l'on se rapproche du pôle. Ce climat, très marqué par rapport à des latitudes plus classiques, met l'hivernant en présence d'éléments naturels intenses (fréquence et vitesse du vent, humidité forte ou faible, températures basses, etc.). La force de ces éléments est d'autant plus perceptible que le confort est, malgré les améliorations apportées aux installations, moins important qu'en métropole. Le voyage en bateau permettant de relier les stations insulaires ou côtières est à lui seul l'occasion de faire l'expérience de la force de vents et des vagues extrêmes typiques de cette traversée (40^e rugissants et 50^e hurlants).

La flore et la faune de ces régions sont souvent endémiques (manchot empereur, grand albatros, manchot royal, éléphant de mer, otarie d'Amsterdam, pétrel géant, skua, gorfous, sternes), mais de nouvelles espèces ont pu s'implanter à l'occasion de présences scientifiques ou commerciales temporaires, et survivre en l'absence d'humains (plantes, insectes, chats, bovins, etc.). Une réserve naturelle a même été créée en 2006 afin de préserver ce patrimoine, la diversité de certaines espèces étant unique.

Les terres australes et antarctiques offrent ainsi une diversité et un exotisme importants, susceptibles d'éveiller la curiosité. Enfin, la présence humaine étant limitée, l'environnement polaire est assez préservé, et reste très sauvage aux yeux de ses visiteurs, qu'ils soient touristes ou résidents temporaires dans une station scientifique.

La France dispose en 2009 de cinq stations scientifiques dans l'hémisphère austral : trois stations subantarctiques situées sur des îlots de l'Océan Indien (Kerguelen, Crozet, Amsterdam), une station sur la côte du continent Antarctique, à proximité du pôle

magnétique Sud (Dumont d'Urville), et enfin une station continentale construite à plus de 1 000 km l'intérieur du continent et administrée conjointement avec l'Italie (Concordia). La Figure 2 situe géographiquement ces cinq stations.

Le but de cette implantation permanente est principalement la réalisation de programmes scientifiques, dans des domaines aussi variés que la physique de la haute atmosphère et l'astronomie, la glaciologie, la biologie marine, ou encore la médecine.

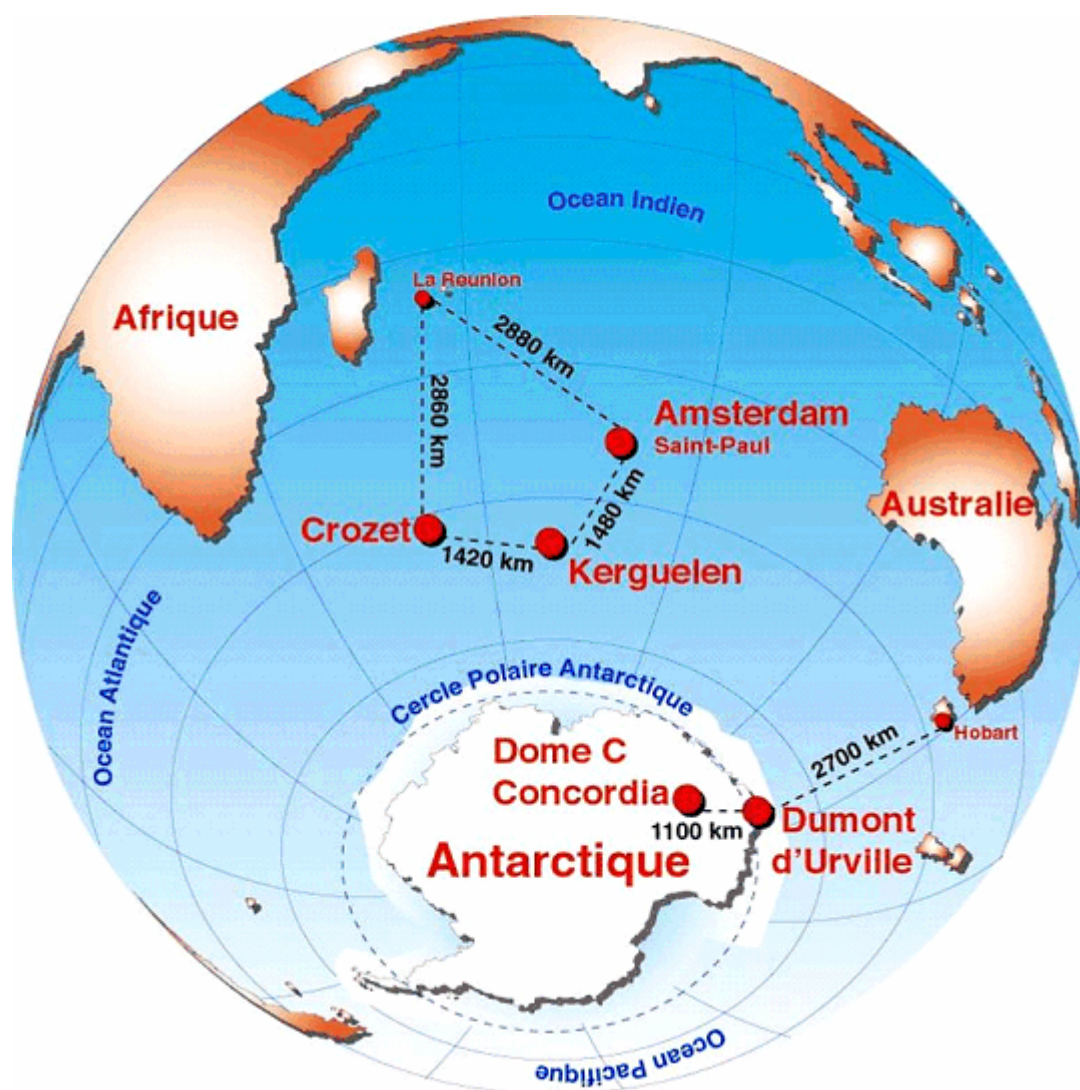


Figure 2 - Position géographique des bases antarctiques et subantarctiques françaises

(Source : IPEV)

Deux autres bases polaires situées dans l'Arctique, au Spitzberg, sont gérées par l'institut polaire français (l'IPEV), mais elles ne sont pas concernées par cette recherche, concentrée sur les stations australes et antarctiques en territoire français. De même,

d'autres îles de l'Océan Indien, les Îles Éparses, gérées presque exclusivement par l'Armée, n'entrent pas non plus dans le périmètre de cette recherche en raison de leur latitude plus modérée (Tropique du Cancer).

Le Tableau 2 présente les différentes caractéristiques des stations françaises dans les régions antarctiques et subantarctiques, classées par latitude. La double bordure du tableau distingue les stations subantarctiques de celles du continent Antarctique.

**Tableau 2 - Principales caractéristiques des stations scientifiques françaises de l'hémisphère Sud
(Sources : TAAF, IPEV et sites Internet d'anciens hivernants)**

Station	Latitude	Superficie du territoire	Effectifs (hiver/été)	Moyenne annuelle des températures et climat	Début de la présence permanente
Amsterdam	37° S	54 km ²	15 / 30	+12°C Humidité et vent, climat tempéré	1950
Crozet	46° S	115 km ²	15 / 30	+5°C Vents forts et pluies intenses	1964
Kerguelen	49° S	7 215 km ²	60 / 100	+4°C Vents forts, pluie et neige	1951
Dumont d'Urville	66° S	5 000 m ² , attaché au continent en hiver	25 / 100	-10°C Froid intense et vents violents	1950-1956
Concordia	76° S	Très étendu mais peu accessible	15 / 30	-51°C Froid extrême, absence de vents et d'humidité, altitude élevée	2005

2.1.2 Stations des îles subantarctiques

Les stations scientifiques subpolaires, situées au dessus du cercle polaire antarctique, connaissent un climat qui reste très intense.

2.1.2.1 Kerguelen

L'archipel de Kerguelen est repéré en 1772 par le marin éponyme. Utilisé pour la pêche de la baleine, l'élevage de moutons ou l'exploration scientifique par divers pays au cours des derniers siècles, il ne connaîtra son premier hivernage organisé qu'en 1951, avec la création de la base de Port-Aux-Français.



Photo 1 - La station de Port-Aux-Français (Crédit : TAAF)

La superficie de l'île principale (Grande Terre) sur laquelle est située la station scientifique, est particulièrement conséquente, ce qui assure à ses hivernants des possibilités importantes de sortie et d'intimité par rapport au reste du groupe.

2.1.2.2 Amsterdam / Saint-Paul

Les Îles Amsterdam et Saint-Paul sont visitées par le capitaine Dupeyrat en 1843 après un premier débarquement anglais en 1696. Une colonie de bretons et de malgaches s'y installe à partir de 1928 pour pêcher la langouste. Une équipe réduite restée pour l'hiver sera décimée par le scorbut lorsque le seul navire de ravitaillement prévu tardera à les rejoindre (Floch, 1982). L'usine sera fermée après une épidémie de Béribéri en 1931.



Photo 2 - La base Martin de Viviès (Crédit : TAAF)

Le premier hivernage scientifique se tient en 1950 sur l'île Amsterdam, dans le but notamment d'améliorer la couverture des données météorologiques dans la région, ces îles étant sensiblement à égale distance de l'Antarctique, de l'Australie et de l'Afrique du Sud.

2.1.2.3 Crozet

Les Îles Crozet, volcaniques, très venteuses et de taille modeste, sont découvertes par Marion Dufresne en 1772, et attirent les chasseurs de phoques et de baleine au 19^e siècle.



Photo 3 - La base Alfred Faure (Crédit : TAAF)

Classées réserve naturelle en 1938, les missions n’y commencent qu’au milieu des années 1960, sur l’Île de la Possession.

2.1.3 Stations du continent antarctique

Les stations situées sur le continent antarctique, sur la côte ou à l’intérieur du continent, sont caractérisées par un climat plus rude et un isolement géographique plus important que les stations subantarctiques, notamment en hiver.

Le nombre de stations scientifiques gérées par les différents pays présents en Antarctique est globalement plus élevé sur la côte : sur 17 stations permanentes, une poignée d’entre elles seulement est située à l’intérieur du continent¹². La France dispose d’une station ancienne sur la côte de la Terre Adélie, Dumont d’Urville, et d’une station récente à 1 000 km à l’intérieur du continent, Concordia, dont la maintenance et les opérations sont assurées conjointement par la France et l’Italie.

Pendant les mois d’hiver austral, les hivernants des stations du continent antarctique connaissent des journées particulièrement raccourcies, voire une nuit quasi

¹² Notamment la station américaine South Pole, la station russe Vostok, la station franco-italienne Concordia, la station japonaise Dome Fuji, et depuis quelques mois la station chinoise Kunlun.

ininterrompue pendant plusieurs semaines. Ce phénomène s'inverse pendant la période d'été. La nuit polaire a indéniablement des effets multiples sur les hivernants, ne serait-ce que parce que la réduction de l'ensoleillement impacte beaucoup d'activités extérieures.

L'autre différence essentielle entre les stations subantarctiques et celles du continent antarctique est la réduction radicale des possibilités d'évacuation en raison de la rudesse du climat, des températures très basses, et de la présence de glace de mer.

2.1.3.1 Dumont d'Urville / Terre Adélie

La Terre Adélie est baptisée par Dumont d'Urville en 1840, lorsque les corvettes « l'Astrolabe » et « la Zélée » frôlent le continent Antarctique. Il faut toutefois attendre plus d'un siècle pour que la France investisse durablement l'Antarctique : sous l'impulsion des Expéditions Polaires Françaises (EPF) de Paul-Émile Victor, en janvier 1950, une station scientifique permanente est créée, cent dix ans presque jour pour jour après la navigation de Dumont d'Urville au large de la Terre Adélie¹³.



Photo 4 - La base Dumont d'Urville (Crédit : TAAF)

La station Dumont d'Urville est située sur une île pendant la campagne d'été, à cinq kilomètres du continent, mais elle s'y trouve reliée par la glace en hiver. La superficie disponible pour des sorties de loisir est donc bien plus grande pendant les mois d'hiver.

¹³ Entre temps, Jean-Baptiste Charcot et son équipage naviguent, et même, hivernent en Antarctique (en 1910), mais la présence permanente française ne s'établit qu'au début des années 1950.

2.1.3.2 Concordia / Dôme C

La station Concordia est construite à partir de 2002, sur un site choisi sur des critères essentiellement scientifiques, sans historique d'implantation humaine.

Très en avant à l'intérieur du continent Antarctique, hors de la zone de souveraineté française, elle est administrée conjointement par les instituts polaires de la France (IPEV) et de l'Italie (PNRA). Le premier hivernage s'est tenu à Concordia en 2005, et la présence humaine y est permanente depuis cette date. Il est important de souligner que la bi-nationalité de cette station est assez unique dans le contexte polaire.



Photo 5 - La station Concordia (Crédit : IPEV / A. Manouvrier)

Contrairement aux autres stations, la faune et la flore sont quasi inexistantes du milieu naturel de la base Concordia et les conditions climatiques sont particulièrement hostiles pendant l'hiver (température moyenne de -30°C en été et -70°C en hiver, absence de soleil durant près de 3 mois). Concordia présente en outre la particularité d'un oxygène raréfié en raison de l'altitude de la station (hypoxie liée à une altitude ressentie de 3700m).

L'hostilité de l'environnement interdit les séjours longs à l'extérieur de la station, ce qui en fait un terrain privilégié d'études sur les effets physiques et psychologiques du confinement. Concordia est particulièrement retirée à l'intérieur du continent, à plus de 1 000 km de la station Dumont d'Urville. Son accès est possible pendant l'été austral en quelques heures par avion, et en une semaine par un train de véhicules adaptés au climat et au relief antarctiques.

2.2 Les missions polaires

2.2.1 Les hivernants français

Les participants des hivernages polaires français ont entre 18 et 60 ans environ. Ils sont issus de contextes professionnels variés – Armée, fonction publique civile, secteur privé, université – et possèdent des champs et des degrés de compétence très divers (voir Annexe 10.9 tome II page 692). Une partie d’entre eux sont des vétérans qui effectuent un deuxième ou un troisième séjour (environ 20% en Terre Adélie, moins dans les stations subantarctiques).

Leurs motivations sont extrêmement variées : aventure, découverte d’un site naturel exceptionnel, intérêt scientifique, expérience personnelle et/ou professionnelle, aspect financier, style de vie, conditions de travail, etc.

2.2.1.1 Rôles

Scientifiques et techniciens

Les stations sont habitées par des équipes de taille diverses, dans lesquelles se côtoient des métiers « *scientifiques* » dédiés à la réalisation des activités qui justifient l’existence de la base (météorologie, écologie et physiologie, glaciologie, sismologie, géomagnétisme, physique de la haute atmosphère, astronomie, mais aussi contrôle de pêche, etc.), et des métiers « *techniques* » de soutien logistique et pratique à ces activités (entretien des bâtiments, des installations et des véhicules, cuisine et intendance, gérance postale, télécommunications, etc.).

Cette distinction est souvent très présente à l’esprit des hivernants, notamment parce que les postes scientifiques offrent plus de possibilités de sortie et de loisirs que les postes techniques comprenant des astreintes et des horaires plus stricts.

Niveaux de responsabilité

Les responsabilités varient beaucoup d’un poste à l’autre, de l’application d’un protocole scientifique de manière autonome (en relation avec un laboratoire en métropole) à l’encadrement d’équipes scientifiques et techniques plus ou moins larges

(chef d'équipe). Parmi les postes à responsabilité, certains sont plus particulièrement sensibles en contexte isolé : c'est le cas du médecin et du chef de mission (aussi appelé *chef de district*, sauf à Concordia qui n'est pas un district français).

Les médecins, qui peuvent être civils ou militaires selon les stations, suivent une formation commune pendant quelques semaines avant l'hivernage (stages en chirurgie, dentisterie, etc.). Leur rôle initial dans l'équipe d'hivernage est le maintien de la santé physique et mentale des hivernants, par la prévention et la prise en charge des affections et des urgences médicales. Ce rôle implique notamment le suivi psychologique des hivernants, par l'observation directe, et à l'aide de consultations régulières.

Dans certaines stations (Kerguelen, Concordia) deux médecins peuvent être affectés ensemble à une mission, l'un étant adjoint de l'autre. Lorsque le médecin est seul, d'autres hivernants peuvent assurer des fonctions d'infirmier en cas d'acte médical lourd (chirurgie notamment).

Le chef de mission est, quant à lui, à la fois représentant de l'Etat¹⁴ et administrateur de la mission. Il assure notamment l'encadrement des hivernants, la liaison avec les institutions polaires, et avec le Préfet et le Secrétaire Général des TAAF¹⁵, qui le chargent de la sécurité et de la réussite de l'hivernage. Enfin, le rôle du chef de mission est également celui du *leader*. La charge de travail et les responsabilités de ce poste en font un des plus difficiles à occuper au sein d'un hivernage.

2.2.1.2 Statuts

Outre leur fonction, les hivernants se distinguent par leur statut professionnel.

Militaires

Les Armées de Terre, de Mer et de l'Air proposent tous les ans des candidats aux hivernages polaires, sur des postes variés : gérance postale, centrale énergétique, approvisionnements, télécommunications, médecine, etc. Ces hivernants ont

¹⁴ Dans les quatre districts français (Kerguelen, Crozet, Amsterdam et Terre Adélie), le chef de mission est également officier d'état civil et de police judiciaire.

¹⁵ Terres Australes et Antarctiques Françaises, voir §2.2.2 page 74.

typiquement plus de 25 ans, et ont demandé leur affectation dans une des stations scientifiques, mission exotique assez réputée au sein de l'Armée.

Civils fonctionnaires

Les hivernants de cette catégorie de personnel sont envoyés en mission détachée par leur institution (Météo France, CNES, etc.) pour des durées souvent plus courtes que pour les autres statuts (entre 6 mois et 1 an). Bien que soumis à la sélection médicale et psychologique réalisée par les TAAF¹⁶, ces hivernants sont proposés par leur institution d'origine.

VCAT ou VAT

Les Volontaires Civils à l'Aide Technique sont des jeunes âgés de moins de 28 ans au moment de leur candidature, employés pour la plupart par l'IPEV¹⁷ pour assurer la réalisation des programmes scientifiques dans leur spécialité universitaire, mais aussi pour des postes de soutien (boulangerie, mécanique, etc.).

A l'époque du service national obligatoire, l'hivernage pouvait être considéré comme un service civil.

Civils contractuels

Ce type d'hivernants est employé essentiellement sur des postes de soutien (personnels techniques), par une des institutions organisant les hivernages (TAAF, IPEV ou autre), pour un contrat classique à durée déterminée, mieux rémunéré qu'en France métropolitaine ou à la Réunion¹⁸.

2.2.1.3 Associations d'anciens

Il existe plusieurs associations d'anciens des hivernages polaires, dont le but est de faire vivre le réseau des vétérans, par des réunions régulières, et la publication d'informations relatives aux membres de l'association et aux activités polaires actuelles.

¹⁶ Terres Australes et Antarctiques Françaises, voir §2.2.2 page 74.

¹⁷ Institut Paul-émile Victor, voir §2.2.2 page 74.

¹⁸ 20% des hivernants des stations subantarctiques sont originaires de la Réunion.

AMAPOF

L'Amicale des Missions Australes et Polaires Françaises, fondée en 1976, a pour but de promouvoir la connaissance des régions polaires et subpolaires et d'entretenir entre ses membres, vétérans des missions polaires pour la plupart, un lien de solidarité.

AAEPF

L'Association Amicale des Expéditions Polaires Françaises, créée en 1984, a pour vocation de perpétuer le souvenir des Expéditions Polaires Françaises – Missions Paul-Émile Victor initiées par l'explorateur polaire du même nom à la demande du gouvernement français en 1947.

2.2.2 Organismes polaires

Plusieurs institutions sont chargées de l'organisation et du bon déroulement des missions au niveau matériel et humain.

2.2.2.1 Les Terres Australes et Antarctiques Françaises (TAAF)

Les Terres Australes et Antarctiques Françaises ont été légalement créées en 1955, mais la découverte et l'exploration progressive de ces territoires ont commencé dès le 18^e siècle. Le Territoire d'Outre-Mer des TAAF (Terres Australes et Antarctiques Françaises) est une collectivité territoriale administrativement et financièrement autonome. L'administrateur supérieur, préfet de l'Etat, a notamment la responsabilité de nommer directement les chefs des districts d'hivernage.

Les TAAF ont la responsabilité administrative des bases scientifiques polaires françaises de l'hémisphère Sud, et gèrent les aspects liés à la santé et la sécurité des personnes, la logistique lourde et les télécommunications.

2.2.2.2 L'Institut Paul-Émile Victor (IPEV)

Fondé en 1992, l'Institut Français pour la Recherche et le Technologie Polaire (IFRTP) est rebaptisé en 2002 Institut Paul-Émile Victor (IPEV). Il s'agit d'un groupement d'intérêt économique, créé à partir de plusieurs organismes publics ou para-publics, notamment la mission recherche des TAAF, et surtout les Expéditions

Polaires Françaises (EPF) qui ont organisé les missions polaires françaises dans les deux hémisphères pendant plusieurs décennies.

L'IPEV joue plusieurs rôles dans les missions polaires actuelles : scientifique (sélection de projets), technique (entretien des bases polaires et de leurs équipements) et logistique (organisation des expéditions scientifiques et de l'acheminement des personnels et du matériel).

2.2.3 Déroulement des missions

Les TAAF et l'IPEV organisent aujourd'hui conjointement les aspects logistiques, scientifiques et administratifs des hivernages. Les acheminements de matériel et de personnel sont assurés pendant des rotations maritimes avec escale dans la plupart des stations. Ces rotations sont organisées de manière régulière, chaque année aux mêmes périodes. Pendant l'hiver austral, il n'y a plus de rotations dans les stations, qui subsistent par leurs propres moyens.

2.2.3.1 Etapes d'une mission d'hivernage

Le déroulement d'une mission d'hivernage intégrée dans une continuité logistique se décompose ainsi : participation à une campagne d'été, hivernage proprement dit, et enfin participation à la campagne d'été suivante. Plus précisément, les étapes sont les suivantes :

- le voyage aller, en avion puis en bateau, ou en avion exclusivement dans le cas exceptionnel de Concordia,
- l'arrivée pendant la campagne d'été, la découverte du site et des activités, l'installation progressive dans la station et la relève avec l'équipe précédente d'hivernants, en présence d'autres personnels chargés de réaliser la campagne d'été (campagnards d'été),
- le départ des derniers campagnards d'été, vers mars, dernière rotation avant l'hiver austral et premier moment fort de l'hivernage pour le groupe, laissé à lui-même,
- la période d'isolement proprement dite, pendant cinq à six mois, période plus calme, voire routinière,

- l'arrivée du premier bateau, vers septembre, et la reprise des rotations et de la campagne d'été suivante, qui marque la fin de la période d'isolement,
- la relève, quelques jours étant réservés à la passation des responsabilités et des consignes d'une équipe à l'autre,
- le voyage de retour, similaire au voyage aller, mais au cours duquel de nombreux hivernants décident de bifurquer pour effectuer un voyage personnel avant de rentrer chez eux.

2.2.3.2 Vie quotidienne pendant l'hivernage

La vie quotidienne des bases est rythmée entre autres par le climat et les saisons (notamment l'alternance du jour et de la nuit), par les activités professionnelles et personnelles des hivernants, et enfin par l'atmosphère générale du groupe.

Le milieu de l'hivernage représente la période d'isolement la plus intense, surtout pour les stations du continent. Ce milieu est atteint après la « *Mid-winter* », une fête préparée par l'équipe de la station, pendant plusieurs jours au cours desquels les codes sociaux se relâchent. Jour du solstice d'hiver dans l'hémisphère sud, ce moment revêt pour beaucoup une valeur symbolique, à la manière des fêtes organisées en mer au passage de l'équateur ou des tropiques.

Si l'hivernage est avant tout une mission professionnelle, les conditions de travail des hivernants diffèrent beaucoup d'un poste à l'autre. Certains postes nécessitent des horaires réguliers et fixes (par exemple en cuisine ou à la centrale énergétique), alors que d'autres permettent à l'hivernant d'organiser librement son temps (postes scientifiques essentiellement).

Les possibilités de loisirs à l'intérieur des stations sont aujourd'hui nombreuses et variées, alliant activités individuelles (lecture, repos) et collectives (radio de la station, jeux, projections de films)¹⁹. Les sorties à l'extérieur des stations sont strictement réglementées (sorties individuelles interdites, matériel requis), mais les possibilités sont multiples, surtout dans les stations subantarctiques.

¹⁹ La démocratisation des ordinateurs portables tend toutefois à individualiser une partie des loisirs habituellement collectifs.

2.2.3.3 Risques et urgences en hivernage

Les risques qui pourraient être rencontrés dans la vie en métropole et le travail en atelier, entrepôt ou bureau, sont augmentés par les trajets en bateau, en hélicoptère et en avion, l'hostilité de l'environnement de la station et certaines opérations logistiques assez lourdes (débarquement, raids, etc.).

L'accès aux stations peut être rendu difficile par le climat (mer agitée, vents violents, froid intense pour lesquels certains moteurs ne sont pas prévus), au point que certaines rotations peuvent être retardées à l'arrivée ou au départ de la station. Pendant l'hiver austral, la banquise s'étend très largement autour de l'Antarctique et ne permet aucun accès par voie maritime durant cette période, les accès par voie aérienne étant possibles, mais plus risqués. Les stations subantarctiques peuvent être plus facilement rejointes, presque toute l'année, par bateau ou par hélicoptère depuis le pont du navire si l'accostage est difficile.

Beaucoup d'urgences médicales sont donc traitées sur place, éventuellement avec l'aide à distance d'autres médecins (télémédecine). Certaines stations accueillent par ailleurs des blessés provenant de navires de pêche évoluant à proximité.

2.2.3.4 Rapatriements anticipés

Les hivernants peuvent être rapatriés avant ou après la période d'isolement, pour des raisons personnelles (situation familiale requérant la présence de l'hivernant), médicales (rapatriement sanitaire nécessité par un dépassement des capacités médicales de la station, notamment en cas de traumatisme physique important ou de décompensation psychopathologique) ou administratives (rupture anticipée du contrat de travail pour des raisons professionnelles ou familiales).

2.2.4 Evolution des conditions d'hivernage

Depuis les années 1950 qui ont vu les premiers hivernages des EPF et une présence française permanente s'installer en Antarctique, l'organisation humaine et logistique des hivernages s'est rôdée : les membres des expéditions sont moins exposés à l'agressivité du milieu, la routine est sans doute plus présente dans la plupart des stations, à l'exclusion probablement de Concordia, et dans une moindre mesure de la station

Dumont d'Urville. Malgré le caractère plus habituel des activités logistiques, certains changements viennent encore modifier profondément le visage des missions polaires. Les conditions de vie et de travail des hivernants continuent d'évoluer, parfois brusquement. Les évolutions les plus importantes sont représentées par la Figure 3, et détaillées plus loin²⁰.

²⁰ Sources : communications personnelles de Jean-Marie Jaguenaud (ancien responsable de la philatélie et chef du Service des postes, de l'informatique et des communications des TAAF) et Claude Bachelard (médecin chef du Service Médical des TAAF).

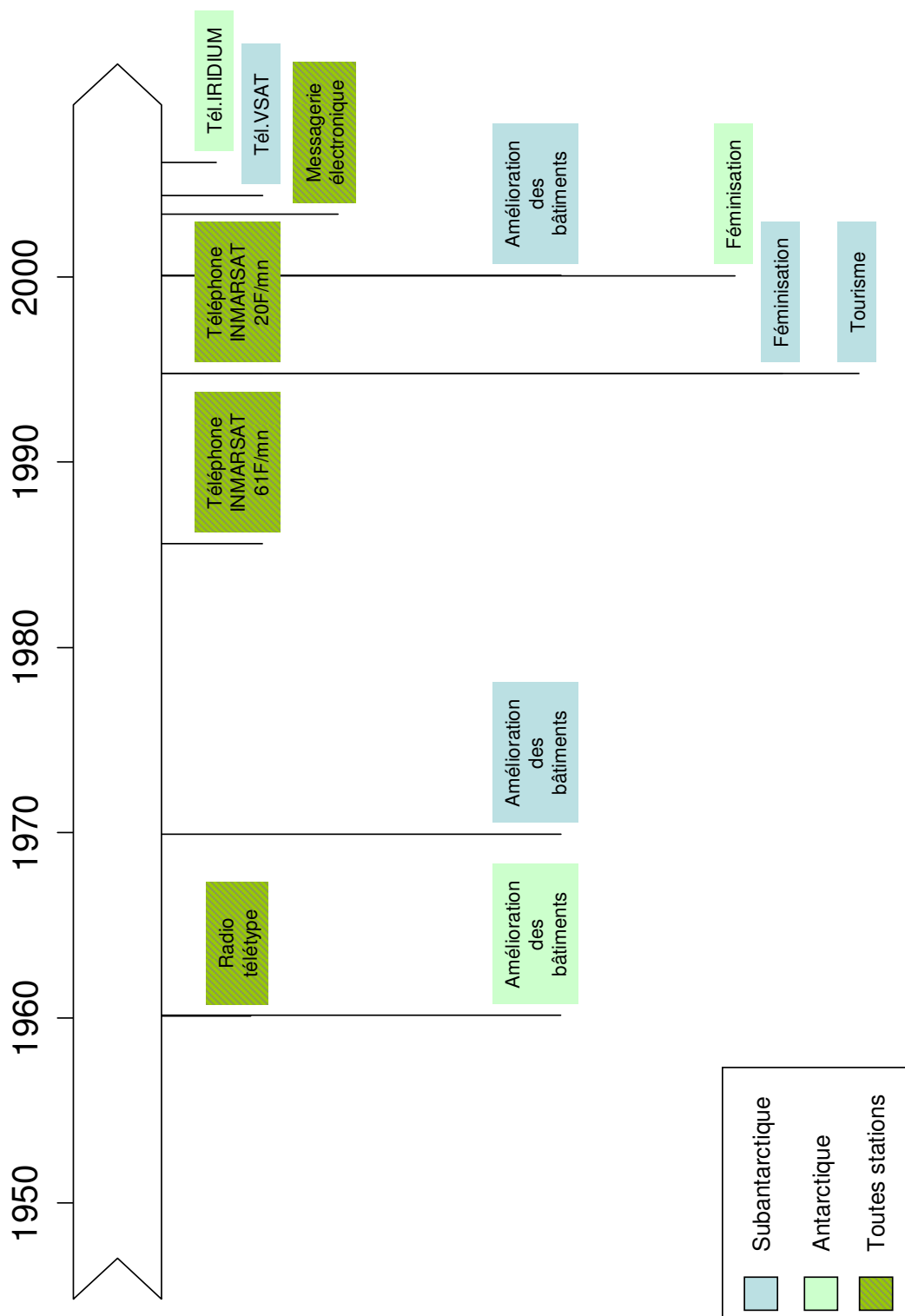


Figure 3 - Evolution des conditions d'hivernage français depuis les années 1950

- Au début des années 1960, déploiement du radio-télétype, qui vient remplacer les communications en Morse. Les hivernants ont, à cette époque, la possibilité d'envoyer quelques phrases à leurs proches, chaque semaine.
- Le début des années 1960 voit également la construction de bâtiments améliorés en Terre Adélie, toujours utilisés par les hivernants aujourd'hui.
- Au début des années 1970, remplacement progressif dans les districts subantarctiques des bâtiments métalliques par des bâtiments préfabriqués.
- A partir de 1987, introduction du téléphone satellite (INMARSAT), avec des coûts de communication très élevé (61 Francs par minute²¹).
- En 1995, réduction dans toutes les stations du coût des communications téléphoniques du système INMARSAT (autour de 20 Francs par minute).
- Entre 1995 et 2000, féminisation progressive de toutes les stations (extension de la mixité à la Terre Adélie en 2000), et développement du tourisme dans les districts subantarctiques.
- Dans le courant des années 2000, travaux de rénovation et de reconstruction des bâtiments dans les districts.
- A partir de 2003, introduction progressive et générale de la messagerie électronique gratuite mais non permanente avec la métropole, le poids des messages et le nombre de relèves quotidiennes étant limités. La navigation sur Internet et la discussion en direct par Internet (*chat*) restent notamment impossibles.
- En 2004, introduction de la téléphonie VSAT sur les trois districts subantarctiques, et en 2005 de l'Iridium en Terre Adélie, téléphonie satellitaire également.

Une autre étape importante dans l'évolution des hivernages français est sans doute la mise en place, au début des années 1970, d'une étape de sélection psychologique dans le recrutement des hivernants, sélection qui sera détaillée plus loin (voir §2.3.1 page 84).

²¹ Soit un peu plus de 9 euros par minute.

2.2.5 Modalités du retour des hivernants

Lorsque l'hivernage prend fin, plusieurs tâches restent à finaliser : passation de consignes et formation du personnel de la relève se préparant pour l'hivernage suivant, comptes-rendus techniques sur l'année écoulée, préparation des colis personnels, etc. Enfin, quelques rares hivernants du continent antarctique peuvent être amenés à participer à un raid d'une semaine (1000 kilomètres environ) reliant dans les deux sens la station côtière de Dumont d'Urville à la station Concordia, à l'intérieur du continent.

Le voyage de retour proprement dit est organisé par les TAAF et l'IPEV, mais les hivernants ont la possibilité de bifurquer une fois rejointe la Tasmanie ou l'Île de la Réunion, pour entamer un voyage personnel prolongé.

2.2.5.1 Voyage commun de retour

Une fois que les conditions climatiques sont suffisamment favorables – ce qui peut entraîner quelques faux départs – les hivernants sont transportés par les TAAF et l'IPEV jusqu'à l'Île de la Réunion (pour les stations subantarctiques), la Tasmanie (pour la station Dumont d'Urville), ou la Nouvelle-Zélande (pour la station Concordia).

Tous ces trajets sont effectués par bateau, à l'exception de la station récente de Concordia qui est reliée à la Nouvelle-Zélande par avion (via la station italienne Mario Zucchelli).

La voie maritime implique un voyage de plusieurs jours sur une mer agitée, à bord de l'Astrolabe²² ou du Marion Dufresne²³. Les autres passagers des bateaux sont, en-dehors de l'équipage, les hivernants d'autres stations (dans le cas des rotations subantarctiques), le personnel de campagne d'été et, avec le développement du tourisme polaire, des touristes venus découvrir les terres antarctiques et australes.

2.2.5.2 Voyage personnel

Le voyage officiel peut ensuite être prolongé jusqu'en France métropolitaine par avion, mais beaucoup d'hivernants métropolitains entreprennent un voyage personnel

²² Navire ravitailleur affrété par l'IPEV, long de 65 mètres, pouvant transporter 49 passagers.

²³ Paquebot de 120 mètres, prévu pour 110 scientifiques et touristes.

avant de regagner leur foyer. Les destinations et les modalités de ce voyage personnel sont très diverses : seul, en famille lorsque le conjoint et les enfants éventuels rejoignent l'hivernant, ou encore avec d'autres hivernants, etc. L'Australie et l'Asie sont des destinations fréquentes pour les hivernants revenant du continent antarctique via la Tasmanie, tandis que les hivernants des stations subantarctiques voyagent plutôt autour de la Réunion : archipel des Mascareignes (Réunion et Maurice), Afrique australe et orientale, ou encore Madagascar.

2.2.5.3 Situations professionnelles au retour

Les militaires bénéficient d'une période de congés au retour d'hivernage, de l'ordre de quelques semaines, et sont réaffectés par l'Armée dans les mois qui suivent le retour, la plupart du temps dans un endroit différent de celui de leur poste initial.

Les civils fonctionnaires n'ont pas non plus à se préoccuper de la recherche d'un emploi au retour puisqu'ils sont pendant la durée de l'hivernage en position de détachement (personnel Météo France ou CNES notamment).

Pour les VCAT scientifiques employés par l'IPEV, âgés de moins de 29 ans et souvent en fin de cursus universitaire, le retour de l'hivernage marque parfois l'entrée dans la vie active, ou tout au moins une nouvelle période de recherche d'emploi.

La mission elle-même dure au minimum un an dans le cadre du programme scientifique d'un laboratoire universitaire, mais l'IPEV peut aussi proposer aux VCAT scientifiques un contrat de formation de 8 semaines avant l'hivernage, la plupart du temps dans le laboratoire concerné, et un contrat de dépouillement des données après la mission, de 8 semaines également (IPEV, 2009).

Les indemnités touchées par les VCAT sont inférieures aux salaires ou traitements des autres hivernants, mais elles ne donnent pas lieu à une imposition fiscale.

Pour les personnels civils contractuels enfin, dont une partie vient de la Réunion, l'hivernage est une période de travail définie dans le temps, un contrat à durée déterminée à l'issue duquel une recherche d'emploi peut être nécessaire. Les indemnités éventuelles de recherche d'emploi sont calculées sur les salaires perçus en hivernage, salaires souvent bien plus importants qu'en métropole.

Récemment, des VCAT techniques ont été recrutés sur des postes techniques de soutien (boulangier, coordinateur logistique, chaudronnier, etc.) : leur statut professionnel au retour peut être considéré comme similaire à celui des civils contractuels, puisqu'ils ne bénéficient pas au retour d'un contrat de dépouillement de données.

2.3 Versant psychologique des hivernages

Etant données la durée et les conditions des missions, les hivernages polaires nécessitent un recrutement très contrôlé des participants. L'hivernage se déroule en effet dans un environnement physique, social et psychologique inhabituel, qui peut susciter des perceptions, des vécus et des comportements également différents de ceux que l'individu connaît habituellement. De manière exceptionnelle, la situation de l'hivernage peut aussi entraîner des cas individuels de décompensation, de l'ordre de la pathologie mentale (dépression, épisodes psychotiques, etc.).

2.3.1 Sélection psychologique

Les candidats aux hivernages polaires français sont soumis à une triple sélection : professionnelle (technique), médicale et psychologique. Chacune peut amener à elle seule le rejet d'une candidature, le but étant d'écarter les individus susceptibles d'être inaptes à vivre dans un contexte isolé.

L'enjeu du recrutement est important : le candidat retenu partira pour une mission de longue durée, dans un contexte de vie et de travail qui reste inhabituel, quels que soient sa préparation et son niveau d'information préalable. Un problème sur place, qu'il soit médical ou psychologique, professionnel ou personnel, individuel ou collectif, ne peut recevoir le même traitement que dans une station moins isolée, et les possibilités d'évacuation sont restreintes, voire nulles à certaines périodes de l'année. En outre, la situation de l'hivernage favorise l'apparition de problèmes spécifiques, ou potentialise l'ampleur de problèmes plus communs, notamment au niveau relationnel.

2.3.1.1 Déroutement de la sélection

La sélection psychologique des hivernants, qui a évolué depuis sa mise en place à la fin des années 1960, comprend actuellement plusieurs inventaires de personnalité, un questionnaire biographique, le test projectif du Rorschach et un entretien semi structuré. La pratique d'un entretien psychologique avant une mission polaire n'est pas systématique dans tous les pays organisant ce type de missions (Rosnet et al., 1998).

L'intérêt de l'entretien est avant tout l'évaluation de l'aptitude psychologique à hiverner (contexte personnel et professionnel, personnalité, antécédents), mais aussi la possibilité pour le candidat d'exprimer certaines motivations plus latentes, et de faire lui-même le point sur sa propre décision d'hiverner.

Les psychologues chargés de rencontrer les candidats émettent un avis après l'entretien et la cotation des différents tests, sous la forme d'une note d'aptitude entre A et D : A représente un avis très positif, B un avis réservé, C un avis très réservé, et D un avis d'inaptitude temporaire ou définitive. Les avis B et C sont majoritaires, les D étant liés à une personnalité ou une situation personnelle spécifique, et les A plutôt rares dans le cadre d'une sélection prédictive.

2.3.1.2 Contrôle de la validité de la sélection

Le Service Médical des TAAF travaille à l'amélioration de son dispositif de sélection en se dotant d'un rapport régulier, réalisé par un(e) psychologue, sur la validité de sa sélection psychologique. Les données de ces documents proviennent des notes d'aptitude données par les psychologues aux candidats rencontrés, et des notes d'aptitude en hivernage données pour chaque hivernant par le médecin de sa station, à l'occasion du Bilan d'Hivernage.

A la fin de l'hivernage, le médecin de la mission est en effet chargé de formuler un avis sur l'adaptation de chaque hivernant pendant son séjour, selon une classification similaire à celle utilisée pour la sélection. A représente ainsi une très bonne adaptation, B une adaptation assez bonne, C une mauvaise adaptation et D une très mauvaise adaptation. Il est important de souligner que cette estimation de l'adaptation sur le terrain est émise par un des membres de la mission, mais qu'elle est peut-être moins sévère que celle formulée par l'ensemble des hivernants à l'occasion d'entretiens de debriefing psychologique à la fin de l'hivernage (Rosnet et al., 1998).

Dans ce système de notation, entre 1983 et 1992, la part d'hivernants présentant des manifestations d'inadaptation pendant l'hivernage (avis C ou D) était de l'ordre de 10 à 20% des participants (Rosnet et al., 1998).

Lorsque cet avis est comparé à celui du psychologue chargé d'évaluer en amont l'aptitude psychologique à hiverner, il apparaît qu'une partie non négligeable de candidats retenus se comporte de manière plus adaptée ou moins adaptée que prévue

lors de la sélection. Entre 1998 et 2006, 60% des avis émis par les psychologues se sont avérés cohérents par rapport à l'adaptation réelle des candidats sur le terrain. 25% se sont révélés plus pessimistes que l'adaptation réelle, et les 15% restants constituaient des prédictions trop optimistes, dans la mesure où ces candidats ont présenté des difficultés d'adaptation notables une fois sur le terrain (Service Médical des TAAF, 2007a)²⁴.

2.3.1.3 Limites de la sélection

Plusieurs facteurs limitants sont à prendre en compte. Hormis la part d'erreur normale dans les avis des psychologues chargés d'évaluer l'aptitude des candidats, la qualité prédictive de l'entretien est limitée par le fait qu'il s'agit d'un entretien unique, relativement court et parfois assez éloigné du moment du départ.

Les erreurs de sélection sont globalement moins nombreuses pour les jeunes hivernants (volontaires à l'aide technique) en raison de leur histoire personnelle moins complexe et de leur plus grande souplesse intellectuelle.

Le rôle d'étayage et de soutien des compagnons d'hivernage est déterminant dans l'adaptation de certains, pour qui la valorisation de l'image de soi passe nécessairement par la reconnaissance des pairs et la satisfaction professionnelle.

En outre, l'adaptation d'un candidat aux conditions d'hivernages dépend – au moins en partie – de la qualité du groupe d'hivernage, de l'ambiance générale dans la station, ou encore de ce qu'on pourrait appeler la *mentalité de groupe* de l'hivernage (voir §3.2.7.1 page 156). Les conditions qui favorisent la réussite d'un hivernage sont complexes, et tiennent autant à la vie à l'intérieur du groupe d'hivernage qu'à la vie des proches et des institutions en métropole.

Certains événements sont en effet susceptibles de modifier l'adaptation d'un hivernant, ou même de tout le groupe d'hivernage. Ainsi des événements stressants, comme l'envoi d'une partie de l'équipe au secours d'un petit groupe isolé dans des conditions dangereuses, ou encore des événements potentiellement traumatiques,

²⁴ Ces chiffres issus d'un document interne non publié sont du même ordre que ceux publiés pour les hivernages ayant eu lieu entre 1983 et 1996 (Rosnet et al., 1998).

impliquant la mort ou une blessure grave. Exemple tragique, le personnel de la base Dumont d'Urville en Terre Adélie a connu le crash d'un hélicoptère qui effectuait des navettes logistiques entre le bateau de ravitaillement et la station, en février 1999.

2.3.2 Motivations initiales des hivernants

Qu'il s'agisse de candidats civils ou militaires, les candidatures aux hivernages polaires sont toujours volontaires²⁵. L'entretien psychologique au sein du service médical des TAAF permet d'évoquer avec les candidats les motivations explicites, et parfois implicites, de leur candidature.

Dans le cadre de ces entretiens, peu de situations de fuite franches sont rencontrées. En revanche, la complexité individuelle des motivations plus ou moins latentes est une réalité difficile à saisir.

2.3.2.1 Motivations explicites et latentes

Les motivations explicites sont multiples pour un même candidat, et concernent essentiellement trois aspects : la découverte du territoire, l'expérience humaine et l'expérience professionnelle. L'attrait financier peut également faire partie des motivations, notamment pour les militaires et les personnels civils contractuels, moins chez les jeunes volontaires, dont le contrat est plus modeste du point de vue financier.

La motivation de certains hivernants peut être aussi la recherche d'un emploi pendant une période de chômage, ou encore dans le cas de certains candidats militaires, la recherche d'une nouvelle mutation au retour d'hivernage (l'hivernage pouvant faciliter la procédure de réaffectation).

Par ailleurs, l'hivernage est une situation stressante, mais qui a la particularité d'être connue à l'avance comme telle par ceux qui y participent. Les difficultés de la situation d'hivernage, réelles ou imaginées, sont d'ailleurs souvent à l'origine de la motivation.

²⁵ Hormis un cas ancien et unique, tous les hivernants interrogés dans le cadre de cette étude étaient volontaires pour leur mission. Dans les hivernages les plus anciens, il a pu arriver que certains militaires soient mutés dans des districts des Terres Australes contre leur souhait.

La recherche de l'aventure humaine – si souvent mise en avant par les candidats dans les entretiens psychologiques – peut prendre des allures de voyage initiatique, ou de mise à l'épreuve (« *partir pour voir ce dont on est capable* »). La candidature de certains relève notamment de la recherche de sensations fortes, et de la confrontation avec un environnement qu'on espère suffisamment hostile pour être gratifiant : « *A vaincre sans péril on triomphe sans gloire* ». Paradoxalement, la dépréciation et même le déni de la difficulté peuvent être importants chez ces candidats.

2.3.2.2 Spécificité des candidatures militaires

Il importe de préciser que les candidats militaires ne demandent pas spécifiquement un détachement dans les TAAF : une liste est proposée, dans laquelle les TAAF ne sont qu'une option parmi d'autres²⁶. Le fait de se porter volontaire n'apporte pas la garantie d'être affecté dans un territoire austral ou antarctique, puisque la décision de la candidature tient à la hiérarchie du candidat et aux services de gestion des ressources humaines des Armées. Ce type de candidature, plus indirecte, peut limiter la prise d'informations du côté du candidat.

Un déploiement dans les TAAF peut également permettre à certains candidats militaires de repousser leur prochaine mutation, une mission TAAF représentant elle-même une mutation. Enfin, certains candidats militaires peuvent chercher à travers l'hivernage à éviter un déploiement obligatoire dans une zone à risque comme l'Afghanistan. Cette dernière motivation, qui contribue à relativiser le mythe du héros polaire, n'est pas sans rappeler celle de certains astronautes américains d'origine militaire, qui cherchaient par leur candidature, dans les années 1950, à éviter un déploiement militaire en Corée (Smith, 2005).

2.3.3 Facteurs de stress en hivernage

Les facteurs de stress en hivernage, bien identifiés, sont environnementaux et psychologiques (Cazes & Bachelard, 1989; Rivolier, 1992). Les facteurs

²⁶ Outre les missions dans les TAAF, les militaires français peuvent également se porter volontaires pour des opérations extérieures de quelques mois (OPEX), ou encore pour des séjours d'un ou deux ans dans les DOM-TOM (séjours longs qui peuvent être réalisés en famille).

environnementaux sont liés aux conditions climatiques, et au rythme de l'alternance du jour et de la nuit, dans les stations du continent. Les facteurs psychologiques de stress sont l'isolement et la séparation des proches, le confinement, la vie en collectivité et les facteurs de stress liés aux occupations professionnelles et de loisir.

2.3.3.1 Facteurs environnementaux

Dans les stations du continent Antarctique, le froid, les variations de l'alternance jour/nuit (cinq heures de jour en hiver en Terre Adélie, pas de nuit à proprement parler en été²⁷) et la stérilité relative du milieu (faible antigénicité) peuvent représenter des facteurs de stress physiologique : réponse immunitaire légèrement réduite, diminution de certains métabolismes (vitamine D, os), troubles du sommeil. La plupart de ces effets sont prévenus efficacement par un équipement adéquat ou une prise en charge pendant l'hivernage.

2.3.3.2 Isolement

L'isolement naît d'une part de l'éloignement géographique des stations par rapport aux lieux de population plus denses, et d'autre part de l'impossibilité ou tout au moins la difficulté d'une évacuation pendant les périodes d'inaccessibilité par voies maritimes ou aériennes. Cet isolement a pour conséquence une vie en-dehors du contexte social habituel, généralement plus varié.

Il s'en suit une réduction des sources habituelles de gratification (famille, milieu professionnel), et une frustration affective et sexuelle du fait de la séparation des proches. La séparation des proches peut également entraîner une angoisse importante d'abandon par l'être aimé, qu'il s'agisse d'une relation récente ou de longue date.

L'isolement est également à l'origine d'une modification, voire d'une réduction des rôles sociaux, l'hivernant n'étant temporairement plus membre de ses réseaux sociaux habituels (cercle d'amis, club sportif, etc.).

²⁷ Ces écarts sont encore renforcés à la latitude de la station Concordia, située à l'intérieur du continent antarctique.

Enfin, l'isolement de la mission a également un impact sur le vécu professionnel des hivernants, souvent amenés à travailler en collaboration avec des organismes distants, méthode de travail à laquelle ils peuvent ne pas être habitués.

2.3.3.3 Confinement

Le confinement exprime à la fois la restriction du groupe dans un endroit de faible volume, et la vie communautaire qui en résulte. Si les dimensions des stations scientifiques polaires sont relativement importantes – et leur atmosphère moins hermétique que celles d'une station spatiale ou d'un sous-marin – la présence permanente du groupe contribue malgré tout à créer un huis clos. Cet état de fait est renforcé dans les stations du continent par l'impossibilité de sortir seul pour des raisons sécuritaires.

Le confinement implique en effet de vivre sous le regard des autres, et même d'en être dépendant pour des tâches de la vie courante : envoi de messages personnels avant l'introduction du courrier électronique, achats auprès de la coopérative, sorties effectuées à deux au minimum pour des raisons de sécurité, etc. La distinction habituelle entre vie privée et vie publique, ou entre vie personnelle et vie professionnelle, est rendue plus floue par la présence permanente des autres, et par le partage des lieux de vie et de travail. Beaucoup de moments de l'hivernage sont communautaires : il est difficile d'échapper à son microcosme, et l'intimité peut devenir insuffisante pour certains. En outre, dans certaines stations, les chambres individuelles disposent d'une isolation phonique assez faible, ce qui peut rendre gênant la proximité des autres.

Par ailleurs, l'hétérogénéité des équipes en termes d'âge, de statut, de fonction ne facilite pas toujours leur cohésion, et des tensions relationnelles assez importantes peuvent se développer. Les différences d'horaires et de possibilités de loisirs peuvent ainsi créer des jalousies et même une rivalité entre les personnels scientifiques et techniques.

Enfin, les rumeurs trouvent dans l'hivernage un terrain particulièrement propice à leur développement (Paty et al., 2005). La moindre information extérieure peut être interprétée à loisir, et avoir des conséquences bien supérieures à sa portée réelle.

2.3.3.4 Aspects occupationnels

Le manque de stimulation par le travail, la routine et une activité globalement réduite pendant l'hiver peuvent également être source de stress, d'autant plus que le contexte des loisirs est ici souvent le même que celui du travail.

Un niveau de responsabilité élevé (médecin, chef de district, chef d'équipe) peut également être un facteur de stress important en hivernage, où les risques sanitaires existent. Comme en témoigne un médecin de station (Blain, 1997, p. 72) :

La Mid-Winter, c'est une semaine de bamboula. Moi, je ne peux pas complètement me laisser aller. Le relâchement, les excès, ça peut provoquer des accidents. Je dois rester vigilant.

Par ailleurs, les tâches communautaires, obligatoires pour tous, peuvent être perçues comme ingrates par certains (nettoyage des sanitaires entre autres).

Enfin, le manque relatif de difficulté dans le travail ou les conditions de vie peut aussi induire des désillusions, notamment chez des hivernants cherchant à relever un défi personnel en venant hiverner.

2.3.3.5 Durée de la mission

A ces différents facteurs de stress pourrait s'en ajouter un autre : la durée du séjour – un an au minimum pour la plupart des hivernants – durée qui peut accroître des difficultés d'adaptation en les chronicisant. Ceci est particulièrement vrai lorsque des difficultés apparaissent tôt dans l'hivernage.

Le retour peut alors tarder à venir aux yeux de certains. Un médecin chef de district écrit dans son journal d'hivernage, peu de temps après le début de la période d'isolement (Gaud, 2003) :

A. n'a pas le moral. Il compte les jours qui le séparent du retour. Il est déçu par l'atmosphère et réalise qu'il s'est trompé sur la vie et le cadre en Antarctique.

2.3.3.6 Erreurs de motivation

Quoique n'étant pas un facteur de stress inhérent à l'environnement ou à la situation de la mission, certaines motivations peuvent entraîner des difficultés d'adaptation

importantes. Dans certains cas, la fin de la mission peut même être attendue comme la libération d'un hivernage vécu de manière négative, en raison de difficultés importantes d'adaptation, notamment relationnelles.

Cazes & Bachelard (1989) ont appelé « erreurs de motivation » les types de motivation à l'origine d'une détérioration de la qualité de l'adaptation au cours de l'hivernage. Ces auteurs distinguent notamment la fuite, le défaut d'information préalable, et la surestimation de soi.

Dans le cas d'une motivation de fuite, l'hivernage peut être un moyen plus ou moins conscient de s'éloigner d'une situation anxiogène d'ordre personnel ou professionnel. Le pronostic d'adaptation est dans ce cas assez mauvais, l'hivernant pouvant rarement répondre à distance à une situation qui évolue hors de son périmètre d'action immédiat.

L'erreur de motivation par défaut d'information préalable relève d'une information effectivement insuffisante ou d'un refus inconscient de croire l'information fournie : les rêves d'aventure, de voyage extraordinaire, de retour à une société aux moeurs authentiques ne supportent pas la confrontation avec la routine des tâches quotidiennes et avec les contraintes inhérentes à la vie en collectivité.

Enfin l'erreur de motivation par surestimation de soi réside dans la recherche de réalisation d'un désir d'affirmation de soi, qui s'effondre généralement devant l'épreuve de la réalité, la nécessité de s'assumer soi-même et d'accepter autrui.

2.3.4 Sources de satisfaction en hivernage

En dépit des facteurs de stress cités, les hivernages comportent des aspects positifs, nécessaires pour beaucoup d'hivernants dont les sources de gratification habituelles ne sont plus accessibles, qu'il s'agisse par exemple du contact des proches, ou d'une position sociale ou professionnelle.

2.3.4.1 Reconnaissance

La fonction professionnelle, essentielle à l'hivernant pour être reconnu par le reste de l'équipe, peut devenir une source importante de gratifications pendant l'hivernage : poste unique dont le bien-être ou la survie du groupe peuvent dépendre (médecin,

centrale énergétique, transmissions), tâches ou responsabilités plus intéressantes qu'en France, ou encore travail en autonomie (pratique de la médecine isolée pour les médecins).

La reconnaissance sociale de la part de l'entourage peut également devenir gratifiante : l'hivernant est valorisé pour sa décision de séjourner dans un endroit inhabituel. Toutefois, la reconnaissance réelle ne correspond pas toujours à celle espérée, et certains peuvent souffrir de cet écart pendant leur séjour, et à leur retour.

2.3.4.2 Contact avec la nature

Le contact avec la nature, même hostile, est une autre source importante d'émotions positives : randonnées, climat et environnement naturel sont très investis par les hivernants, et un véritable attachement peut se développer pour le territoire (Steel, 2005), son paysage, sa flore, sa faune, etc.

La faune et la flore, très spécifiques à l'environnement des stations d'hivernage, avec beaucoup d'espèces endémiques, sont observables de manière continue tout au long de l'hivernage. Il faut noter toutefois que les îles subantarctiques sont les plus riches en termes de faune et de flore, la Terre Adélie étant plus pauvre en flore terrestre, et la station Concordia ne présentant à l'œil humain ni animaux ni plantes à l'état naturel.

La beauté du paysage enfin est liée aux caractéristiques physiques de l'environnement naturel de la station (relief, insularité, climat) et à l'absence d'artefacts humains. Cette beauté est potentialisée dans les stations du continent par le cycle jour/nuit allongé, qui offre une lumière caractéristique du lever et du coucher du soleil sur des périodes beaucoup plus longues que sous les latitudes métropolitaines ou réunionnaises.

2.3.4.3 Vie en communauté

Comme le suggèrent certains auteurs, la vie communautaire de l'hivernage peut revêtir des aspects séduisants qui justifient parfois à eux seuls la décision de repartir en hivernage (Natani & Shurley, 1974, p. 90) :

Ces hommes qui choisissent de retourner en Antarctique recherchent peut-être aussi les qualités spécifiques de la vie de famille que l'on retrouve quand se développent des groupes efficaces, stables, cohérents et fonctionnels. En

*Antarctique, les liens de considération et d'obligation mutuelles, tout comme ceux liés à des valeurs et des intérêts communs, permettent à la totalité de l'expérience d'être liée et partagée. Ces processus d'intimité ont été sérieusement restreints et affaiblis par la société métropolitaine moderne.*²⁸

Lorsque l'ambiance qui règne au sein de l'hivernage est bonne, une mission peut ainsi laisser à la majorité de ses membres le souvenir d'un groupe resserré, partageant sur le long terme – une année – des expériences et des liens positifs dans un endroit hors du commun, loin de certaines préoccupations et superficialités de la vie courante.

L'adversité du climat ou la difficulté de certains événements pendant l'hivernage peuvent d'ailleurs renforcer la cohésion du groupe. Ainsi le groupe de l'hivernage qui suivit l'accident d'hélicoptère de 1999 en Terre Adélie aurait connu une cohésion particulièrement bonne.

2.3.4.4 Isolement de la société d'origine

L'éloignement de la société d'origine peut être l'occasion pour l'hivernant de prendre du recul sur sa propre situation en métropole, de se livrer à une introspection (« *prendre le temps de réfléchir* »), ou encore de profiter de la disparition de certaines contraintes.

La situation économique particulière de l'hivernant doit être mentionnée à ce propos : l'absence de contraintes liées à l'argent (la plupart des frais étant pris en charge ou prélevés à la source) et la sortie de la société de consommation contribuent à éloigner certaines sources de stress de la vie courante, et à en simplifier le côté matériel.

Enfin, la liberté d'expression et d'action dans un environnement exclusivement masculin – à l'époque où les hivernages n'étaient pas encore mixtes – attirait peut-être aussi certains candidats, habitués à la vie en casernement ou attirés par elle, vie dont un hivernage s'écarte finalement assez peu.

²⁸ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *“Those men who choose to return to the Antarctic may also seek the special qualities of family living to be found when effective, stable, coherent, wellfunctioning groups develop. In the Antarctic, bonds of mutual concern and obligation as well as those of common interests and values allow the whole sum of experience to be tied together and shared. These processes of intimacy have been seriously restricted and enfeebled by modern metropolitan society.”*

2.4 Adaptation psychologique à l'hivernage

Quelques points méritent d'être soulignés à propos de l'adaptation des hivernants et de leurs difficultés psychologiques éventuelles au cours de la mission (Rivolier, 1992) :

- Tout d'abord, l'adaptation en hivernage tient principalement à l'adaptation psychologique, puisque l'adaptation *physiologique* est presque assurée par des moyens préventifs (port de protections, règles de sécurité, etc.).
- Ensuite, l'adaptation à l'hivernage est liée à une situation déterminée : l'adaptation psychologique de chaque hivernant dépend en grande partie de son adaptation professionnelle, dans ses aspects individuels et collectifs. La reconnaissance par les autres peut en effet devenir essentielle dans un groupe restreint et isolé.
- Enfin, l'hivernant est une personne normale dans une situation anormale, qui peut entraîner des comportements ou des sentiments que la personne ne connaîtrait peut-être pas dans une situation de vie et de travail plus habituelle.

2.4.1 Adaptation en hivernage

La portée du terme adaptation dépend du contexte dans lequel il est utilisé. Dans le contexte de missions dans des stations scientifiques isolées, l'adaptation peut être définie en creux comme l'absence de troubles majeurs nécessitant un rapatriement ou une prise en charge lourde sur place, et de manière plus positive comme l'expérience d'un séjour agréable au niveau individuel et collectif.

Le continuum entre adaptation et inadaptation rappelle celui qui existe entre normalité et pathologie : des nuances peuvent exister, notamment lorsque l'adaptation est considérée à des moments différents de l'hivernage. Le début de l'hivernage est ainsi considéré comme une période de prises de repères, au cours de laquelle l'adaptation se met en place. L'adaptation est, en somme, un processus dynamique et un état qui peut évoluer au cours de l'hivernage.

2.4.1.1 Dimensions de l'adaptation

Cazes et ses collaborateurs ont proposé d'observer l'adaptation psychologique en milieu polaire à travers quatre catégories (Cazes et al., 1989; Rosnet et al., 1998) :

- l'adaptation thymique (humeur inhabituelle, anxiété, ou au contraire euphorie),
- relationnelle (agressivité, retrait, recherche de pouvoir),
- physique (troubles du sommeil, troubles somatiques),
- et occupationnelle (surinvestissement, perte d'intérêt pour les activités de loisir).

L'hivernage est une situation particulière, dans un environnement particulier : l'adaptation à un hivernage ne signifie pas l'absence de troubles mais l'absence de troubles majeurs. Les affections psychosomatiques transitoires et relativement bénignes, associées à un stress aigu ou chronique (troubles digestifs par exemple) sont notamment assez courantes.

Au niveau social, les comportements installés de retrait ou d'agressivité peuvent être le signe d'une mauvaise adaptation, voire d'une souffrance. De même, la perte de l'intérêt pour le travail associé au poste occupé ou au contraire un investissement permanent dans les activités professionnelles peuvent devenir problématiques.

Ces quatre dimensions ont contribué à définir l'approche médico-psychologique des hivernages au sein du Service Médical des TAAF. Elles seront rappelées au moment d'opérationnaliser le concept d'adaptation au retour de mission.

2.4.1.2 Inadaptation en hivernage

Rivolier (1992), longtemps responsable du service médical des TAAF, estime à environ 10% la part d'hivernants manifestant une inadaptation notable au cours de leur mission, et 1% environ de problèmes psychiatriques.

La plupart des hivernants connaissent un séjour certes difficile par moments, mais sans difficultés majeures. Toutefois, certains peuvent présenter des difficultés d'adaptation à un ou plusieurs des facteurs de stress associés au séjour de longue durée dans une station scientifique isolée.

Exceptionnellement, des hivernants connaissent des troubles plus importants pendant l'hivernage. A titre d'exemple, les hivernages de la période 2002-2003 ont donné lieu à 3,5% de troubles psychiques selon la classification retenue par l'OMS²⁹, dont un cas avéré de dépression en hivernage (Bachelard, 2004). En 2003-2004, ce chiffre était de 1,5% (Bachelard, 2005)³⁰.

Les personnes envoyées en mission dans les régions polaires et subpolaires peuvent ne jamais avoir été confrontées par le passé aux facteurs de stress spécifiques des stations scientifiques dans lesquelles ils séjournent.

Lorsque des manifestations d'inadaptation s'expriment pendant l'hivernage chez une personne par ailleurs adaptée à la vie quotidienne en métropole, il convient parfois de tenir compte du caractère inhabituel de la situation d'hivernage (séparation des proches, éloignement des réseaux sociaux, etc.). Des facteurs de stress extérieurs peuvent également contribuer à rendre l'adaptation de l'individu plus difficile pendant son séjour (maladie ou décès d'un proche).

2.4.1.3 Temporalité de l'adaptation

Les facteurs de stress en hivernage (voir §2.3.3 page 88) ont une importance relative en fonction du moment auquel ils s'appliquent. Ainsi, certains facteurs de stress sont probablement plus difficiles à supporter au début de l'hivernage ; et sans doute moins lorsque des mécanismes d'adaptation efficaces auront été mis en œuvre.

La temporalité est donc un aspect essentiel de l'hivernage, expérience dans laquelle le temps – sa perception individuelle et collective – entre sans doute pour une grande part.

²⁹ Classification Internationale des Maladies, dans laquelle les troubles mentaux et du comportement sont regroupés.

³⁰ L'étude du taux d'incidence des troubles psychiques en hivernage suggère, pour certains chercheurs, que la population des hivernants présente des chiffres plus élevés que ceux de la population générale (Manzey, 2003). Toutefois, la validité de cette comparaison entre population d'hivernants et population générale est limitée par le moment et la manière dont les données sont obtenues, notamment si la mesure est réalisée à la fin de l'hivernage, comme dans certaines études sur les données de debriefings psychologiques en fin de mission (Palinkas et al., 204a).

Comme le souligne Rivolier, le milieu et la fin de l'hivernage sont souvent les périodes les plus perturbées (Rivolier, 1992). Le gonflement rapide des effectifs des stations au début de la campagne d'été peut être source de tensions entre les nouveaux arrivants et les hivernants : les seconds trouvent parfois les premiers dominateurs et intrusifs, et sont jugés à l'inverse fatigués, voire irascibles. A l'inverse, le départ du personnel de la campagne d'été et le début de la période d'isolement peuvent provoquer un relâchement important, vécu de manière positive ou négative.

Comme en témoigne le médecin d'un hivernage en Terre Adélie (Blain, 1997, p. 72) :

Fin février, début mars, quand le dernier bateau part, une chape tombe sur le groupe. Le premier repas est silencieux, les regards furtifs, inquiets. La nuit augmente, le moral baisse, mais, bientôt, l'arrivée des manchots empereurs redonne un peu vie.

Si tous les hivernages suivent quelques étapes indispensables, chaque mission connaît des particularités liées à des événements internes à l'hivernage, et développe sa propre manière de les gérer et de se constituer en tant que groupe. Des événements extérieurs (climat politique national ou international notamment, comme les événements de mai 1968 ou l'attentat du 11 septembre 2001) peuvent également influencer le déroulement d'un hivernage, bien que certains hivernants se tiennent volontairement à l'écart des nouvelles du monde extérieur.

2.4.2 Manifestations de stress en hivernage

Les manifestations mineures, susceptibles de passer inaperçues aux yeux des autres hivernants comme du médecin de la station, sont la règle, et sont considérées avec l'expérience des hivernages passés comme des manifestations d'un mécanisme d'adaptation utile face à une situation inhabituelle. Les manifestations majeures et visibles sont plus rares (Rivolier, 1992), mais également plus dangereuses pour la personne et pour le reste du groupe (prise de risque, risque suicidaire et agressions).

2.4.2.1 Décompensations aiguës

En cinquante années d'hivernages scientifiques français, les décompensations³¹ aiguës ont été extrêmement rares sur le terrain (Rivolier, 1979, 1992). Lorsqu'elles ont lieu, elles prennent la forme de bouffées délirantes polymorphes, de réactions pseudo-maniaques (de l'hypomanie à l'épisode psychotique maniaque), ou encore d'accès psychotiques schizophréniformes (surtout chez des sujets jeunes réagissant par un repli sur soi et l'indifférence).

Leur dangerosité en hivernage est importante, comme dans d'autres situations analogues, en raison d'un risque pour soi (mise en danger lors de fugues psychotiques, tentatives de suicide), et d'un risque pour le reste de l'équipe d'hivernage (accidents liés au comportement du sujet délirant, risques liés à l'évacuation éventuelle, etc.).

2.4.2.2 Stress chronique

Une décompensation pathologique peut également s'installer de manière plus progressive, dans le cadre d'un stress chronique. Ces manifestations s'organisent en hivernage autour de deux pôles (Rivolier, 1992) :

- Un pôle *psychasthénique obsessionnel*, marqué par un repli sur soi et des ruminations mentales obsédantes (entre autres autour de la décision d'hiverner, ou à propos d'événements ayant précédé le départ en hivernage).
- Un pôle *paranoïaque*, plus actif, marqué par la méfiance et l'agressivité à l'égard du groupe, alimentées par les événements les plus infimes.

Ces deux pôles sont opposés dans la direction du mécanisme psychologique impliqué : le premier relève de l'intériorisation des tensions, le second de leur extériorisation.

³¹ La décompensation désigne la rupture d'un processus de compensation, de rééquilibrage. En psychopathologie, elle décrit un effondrement de l'équilibre mis en place par la personne (Doron & Parot, 1991).

2.4.2.3 Manifestations psychosomatiques et fonctionnelles

Restent enfin des manifestations somatiques qui pourraient avoir une origine psychique ou être favorisées par des facteurs psychiques : troubles digestifs, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, et enfin troubles du sommeil. Rivolier juge ces manifestations globalement positives, dans la mesure où elles traduiraient un mécanisme d'adaptation (Rivolier, 1992, p. 120) :

La symptomatologie fonctionnelle (...) traduit un assez bon niveau de défense des individus qui, méconnaissant la dimension psychique ou anxieuse de leur situation, transposent rapidement leurs problèmes sur un plan médical classique et déculpabilisant.

Il est important de souligner également la dimension relationnelle de certains symptômes somatiques, qui permettent à l'hivernant de se rendre auprès du médecin de la station le temps d'une consultation, et d'être écouté ou en tout cas de s'exprimer.

La continuité entre somatique et psychique est indéniablement importante dans une situation au long cours comme l'hivernage, où la somatisation de tensions psychiques peut prendre place à court et à long terme.

2.4.2.4 Classification des manifestations de stress

Une première classification pragmatique de la plupart des manifestations de stress en hivernage est issue des travaux de Cazes et ses collaborateurs (1989), et distingue les sphères thymique, relationnelle, somatique et occupationnelle (occupations professionnelles et de loisirs). Des travaux plus récents ont permis de proposer une classification alternative de ces manifestations de stress en hivernage, à partir des observations des médecins de station (Décamps, 2003; Décamps & Rosnet, 2005).

Une analyse factorielle a notamment permis de dégager cinq facteurs regroupant des manifestations co-occurentes, facteurs qui sont autant de tableaux assez fréquemment retrouvés chez les hivernants, à des degrés divers :

- Manque de dynamisme
- Hostilité
- Réaction anxio-dépressive
- Hyperactivité défensive

- Tendances obsessionnelles

Outre leur validité, ces facteurs ont l'intérêt de réunir des manifestations de type somatique et psychologique.

L'organisation des symptômes en syndromes est une autre manière d'envisager l'adaptation aux facteurs de stress de l'hivernage. Les principaux syndromes retenus dans le contexte des hivernages polaires sont présentés ci-après.

2.4.3 Le Syndrome Mental d'Hivernage

Décrit par Rivolier au milieu des années 1950, le Syndrome Mental d'Hivernage désigne à la fois un modèle longitudinal de l'adaptation normale à l'hivernage, et un ensemble de réactions psychologiques. Il se déploie en trois phases, proches du Syndrome Général d'Adaptation de Selye (1936), mais ouvre une perspective dynamique sur l'introspection à l'œuvre chez le sujet (Rivolier, 1992).

2.4.3.1 Phase d'alarme

Dans la phase d'alarme, au début du séjour, le sujet connaît les premières frustrations liées à sa nouvelle situation, et peut à cette occasion remettre en cause sa décision d'hiverner. Il prend conscience, de manière parfois brutale, des conditions stressantes dans lesquelles il évolue dorénavant (isolement, présence du groupe, etc.).

2.4.3.2 Phase de résistance

Dans la phase de résistance, le sujet est tenté de projeter l'agressivité qu'il peut ressentir à l'égard de lui-même (le « responsable » de la situation) sur les autres (compagnons d'hivernage, proches à l'extérieur de l'hivernage, organisations). Toutefois, cette réaction agressive peut être contrée en partie par l'agressivité du groupe (intolérance du groupe aux réactions agressives de ses membres, désignation d'un bouc émissaire), et réprimée par les mécanismes de défense de l'individu (sublimation par des activités ludiques par exemple).

2.4.3.3 Phase d'épuisement

Dans la phase d'épuisement (qui ne signifie pas nécessairement un abandon ou une souffrance), une forme de contrôle individuel de la situation s'est normalement mise en place, par l'acceptation de sa propre impuissance à modifier les contraintes de la situation. Cette phase qui se prolonge jusqu'à la fin de l'hivernage peut être, pour Rivolier, accompagnée d'une certaine vulnérabilité (1992, p. 116) :

Le sujet continue à travailler en présentant aux autres une attitude neutre. Son monde intérieur, dans le meilleur des cas, lui suffit ; il termine l'hivernage dans une indifférence derrière laquelle se dissimule souvent une vulnérabilité affective incontestable.

2.4.3.4 Limites du Syndrome Mental d'Hivernage

D'un intérêt pédagogique certain, ce syndrome reste, dans la plupart des cas, d'une intensité modérée. Il est sans doute plus présent dans les stations du continent antarctique, plus isolées, et ne correspond peut-être plus aux conditions actuelles des hivernages en termes de mixité et de moyens de communication avec l'extérieur.

Pour autant, l'idée d'une vulnérabilité affective à la fin de l'hivernage est importante, puisqu'elle suggère que le sujet abordera le retour dans un état psychologique plus ou moins fragilisé, selon la manière dont son hivernage s'est déroulé.

2.4.4 Autres syndromes adaptatifs

Dans une revue de littérature récente sur les effets psychologiques des hivernages, Palinkas et Suedfeld (2008) tentent d'expliquer certains symptômes relativement fréquents en hivernage : troubles du sommeil, réduction des facultés cognitives, affects négatifs et tensions interpersonnelles.

Trois syndromes, liés par Palinkas et Suedfeld dans une perspective biopsychosociale, permettent de rendre compte de l'apparition de ces symptômes :

- un syndrome d'hivernage (*winter-over syndrome*),
- un syndrome du T3 polaire (*polar T3 syndrome*),

- et un trouble affectif saisonnier sub-syndromique (*subsyndromal seasonal affective disorder*).

Ces syndromes offrent un panel assez représentatif des particularités médico-psychologiques des hivernages, et seront donc présentés en détail.

2.4.4.1 Le Syndrome d'Hivernage

Ce syndrome, à distinguer du Syndrome Mental d'Hivernage de Rivolier (voir §2.4.3 page 101), associe irritabilité, hostilité, troubles du sommeil (*big eye*), difficultés de concentration et de mémorisation, et distractivité (Strange & Youngman, 1971).

Certains chercheurs ont nommé *long eye* ou *antarctic stare* des états hypnotiques modérés (rêveries éveillées) que peuvent connaître certains hivernants au cœur de l'hiver austral (Palmai, 1963). Ces états hypnotiques auraient, d'après les auteurs qui en font mention, une fonction de mise à distance permettant de supporter la vie en collectivité dans un groupe isolé et confiné.

Il arrive que d'anciens hivernants décrivent également à propos du cœur de l'hiver austral une sorte de léthargie, un ralentissement cognitif général mais sans effet réellement incommode.

Ces comportements ou états psychologiques sont probablement favorisés à la fois par l'isolement, le confinement et le climat.

2.4.4.2 Syndrome du T3 polaire

Depuis une vingtaine d'années, une approche psychophysiological des effets des hivernages s'est développée autour de l'étude d'une modification du fonctionnement thyroïdien, dans le sens d'une hypothyroïdie modérée (Reed et al., 1990). Des marqueurs physiologiques ont notamment pu être mis en relation avec certains éléments cognitifs et thymiques du Syndrome d'Hivernage (Palinkas et al., 2001). L'hypothèse d'un affaiblissement de la réponse immunitaire pendant l'hivernage est également avancée à la suite d'études auprès d'hivernants australiens et américains ayant séjourné dans une station continentale (Lugg & Shepanek, 1999).

L'origine de ce changement, *a priori* restreint à l'hivernage et sans suite une fois la mission terminée, a pu être attribuée à l'ensoleillement, mais aussi au froid.

2.4.4.3 Trouble affectif saisonnier

Ce type de trouble dépressif est plutôt rencontré dans des régions de haute latitude, où la durée du jour et de la nuit varie beaucoup au cours de l'année (par exemple les régions peuplées de l'Arctique nord-américain, européen et asiatique). Ses principaux symptômes sont typiques des troubles dépressifs, notamment : baisse d'activité, fatigue et hypersomnie. La dépression dite saisonnière en est l'expression la plus complète (*Seasonal Affective Disorder, SAD*), et touche plus fréquemment les femmes, mais certains symptômes sont fréquents dans la population générale de certaines régions sans qu'il s'agisse de troubles dépressifs majeurs (Lurie et al., 2006).

Comme l'indique son appellation anglophone, ce type de troubles se développe plutôt sur un versant émotionnel (thymique), même si la sphère cognitive peut également être impactée. Tout comme pour le syndrome du T3 polaire, les hypothèses sur l'origine de ce type de troubles sont d'ordre psychophysiologique, et associent souvent un mécanisme physiologique (neuroendocrinien et/ou chronobiologique) à l'ensoleillement réduit des journées courtes des mois d'hiver. Parmi les traitements utilisés, la photothérapie vise à compenser le manque d'exposition au soleil.

La nature récurrente des troubles dans le SAD, chaque année à la même période, peut mener à un double diagnostic avec des troubles bipolaires de l'humeur. Toutefois les troubles bipolaires ne sont *a priori* pas retrouvés chez les hivernants sélectionnés.

Dans les hivernages, les troubles affectifs saisonniers prennent un aspect plus modéré, d'où le recours par Palinkas et Suedfeld à une définition de trouble sub-syndromique (Palinkas & Suedfeld, 2008). L'origine de ces troubles est à rechercher avant tout dans le climat (durée d'ensoleillement, couverture nuageuse et température), mais aussi dans les possibilités limitées de sortie dans certaines stations.

2.4.4.4 Temporalité et relativité des troubles

Les troubles décrits précédemment ne sont pas généralisés à tous les hivernants ou à toute la durée d'un hivernage. En effet, la plupart des hivernants connaissent une adaptation satisfaisante à l'isolement et au confinement, même s'ils peuvent connaître des troubles mineurs, jugés normaux dans une situation anormale (voir §2.4.1.2 page 96).

Un point recueille un assez large consensus : ces phénomènes semblent transitoires, et la fin de la mission s'accompagne d'une amélioration des manifestations bénignes développées en hivernage. En cas de difficultés importantes d'adaptation, la sortie volontaire ou contrainte de la situation (par rapatriement) peut avoir un effet bénéfique similaire. Toutefois, le devenir des manifestations les moins bénignes est assez mal connu, l'hivernant ayant souvent tendance à s'éloigner du milieu polaire après une mission prématurément interrompue en raison de difficultés d'adaptation d'ordre psychologique.

2.4.5 Dispositifs de prévention et d'évaluation de l'adaptation

2.4.5.1 Visites médicales régulières

Outre la sélection et la préparation des hivernants par un effort d'information et de formation (Manuel de l'Hivernant consultable en libre service le jour de l'entretien psychologique, semaine d'intégration à Brest pour certaines stations), un suivi psychologique plus immédiat est assuré par le médecin de la station lors de visites médicales régulières. Ces visites médicales ont notamment pour but de prévenir l'installation durable de certaines difficultés individuelles, et d'apporter éventuellement un soutien en cas de problèmes personnels extérieurs à l'hivernage. Lorsque cela est nécessaire, l'intervention à distance du Service Médical peut avoir lieu.

2.4.5.2 Le bilan d'hivernage

Fondé sur les observations personnelles des médecins d'hivernage à propos de leurs compagnons, selon une grille établie par le Service Médical des TAAF, ce bilan est une mesure par autrui de l'adaptation à la situation d'hivernage. Il vise notamment à comparer l'adaptation sur le terrain au pronostic initial établi par le contrôle d'aptitude au moment de la candidature, et s'inscrit donc dans le processus continu de validation de la sélection des candidats aux hivernages polaires.

2.4.5.3 Le questionnaire de fin de séjour

Questionnaire anonyme et confidentiel proposé aux hivernants des stations françaises, cet outil explore leur appréciation de la mission et des conditions de vie sur base, permettant une autoévaluation de l'adaptation à la situation d'hivernage, à partir d'une série de questions semi-ouvertes. Il s'agit donc d'une mesure de la perception individuelle des hivernants sur leur mission et sur l'organisation de la vie et du travail sur les bases.

2.4.5.4 Les debriefings psychologiques en Terre Adélie et à Concordia

Des debriefings psychologiques sont organisés en fin de mission depuis le milieu des années 1990 dans la station Dumont d'Urville en Terre Adélie, et plus récemment dans la nouvelle station du continent antarctique Concordia. Inscrit dans un programme de recherche universitaire, ce dispositif a pour but de recueillir les impressions des hivernants dans les dernières semaines de l'hivernage. Les entretiens individuels menés dans ce cadre couvrent en grande partie les thèmes abordés par le questionnaire de fin de séjour, mais permettent une approche plus directe de l'individu et de son vécu.

Les entretiens de debriefing peuvent également contribuer à atténuer les difficultés éventuelles nées pendant la mission, en les exposant à un observateur extérieur.

2.4.6 Portée psychologique de l'évolution des conditions d'hivernage

L'évocation des premières expéditions et des premiers hivernages – les missions des pionniers polaires en proie à maintes épreuves – accompagne encore volontiers les représentations sociales actuelles de l'hivernage. Toutefois, comme Claude Nègre le signalait déjà il y a presque cinquante ans de cela (1961, p. 91) :

L'explorateur polaire d'aujourd'hui est un salarié.

Les conditions d'inconfort et de promiscuité, de même que les difficultés liées à l'exposition au froid ne sont plus d'actualité : les bases sont à la fois plus spacieuses et moins isolées (les dortoirs collectifs ont notamment été remplacés par des chambres

individuelles). Le commentaire d'un hivernant de 1975 au questionnaire de cette thèse décrit avec humour cette évolution :

La 15e expédition et la suivante sont les dernières à avoir vécu dans la première implantation de la base : baraques "Fillob" de l'Armée, vétustes, avariées, détérioration par le temps, aucun confort, corvée de neige pour obtenir de l'eau, un poêle à fuel dans la pièce principale, avec Homme de garde toutes les 4 heures pour la sécurité, scientifiques vivant et dormant avec leurs appareils en fonction dans un espace de 10m², toilette de "chat" dans la cuisine, douches rares, sanitaire à ne pas décrire, etc. Malgré le grand confort actuel des quartiers d'habitation, labos, communications, etc. Je préfère avoir hiverné à mon époque, il y avait encore quelque chose d'une expédition (rien à voir encore avec les premières). A part le climat qui n'a pas changé, on peut dire sans méchanceté : "Polaire en pantoufles".

Certains membres des tout premiers hivernages français – avant même la 15^e expédition décrite par l'extrait précédent – considèrent en retour que les conditions de leur séjour, quoique difficiles, ne l'étaient pas autant que celles des expéditions encore plus anciennes que la leur (Liotard, 2004; Marret, 1954).

Pour autant, le fait que les conditions se soient beaucoup améliorées ne signifie pas que les hivernages sont exempts de difficultés : les frustrations de la séparation des proches ne sont sans doute plus les mêmes maintenant que le contact avec la vie en métropole peut être maintenu de manière quasi quotidienne, mais des difficultés peuvent encore exister, sous une autre forme moins spectaculaire.

Parmi les changements les plus récents, la féminisation des hivernages et l'introduction du courrier électronique (*e-mail*) ont tous deux une portée psychologique importante. De même, la structuration des équipes peut avoir un impact sur le contexte d'un hivernage, par exemple lorsqu'un seul hivernant assume les fonctions de chef de district et de médecin, ou lorsque l'équipe d'hivernage n'est pas relevée en totalité au même moment.

2.4.6.1 Féminisation des hivernages

La mixité récente des équipes a sensiblement modifié le visage social des hivernages (Rosnet et al., 2004). Les comportements collectifs sont probablement plus retenus, mais certaines tensions peuvent également émerger de cette situation de mixité. De plus, l'adaptation des femmes en hivernage n'est pas toujours facilitée par leur minorité au sein du groupe, et certains comportements répétés de séduction par les autres peuvent devenir envahissants. De la jalousie peut enfin être conçue par les conjoints restés en métropole.

La constitution d'un couple au cours de l'hivernage et son évolution au cours de la mission apportent des avantages et des problèmes spécifiques aux deux partenaires. Les relations de jalousie sont également possibles, surtout lorsqu'une relation entamée pendant l'hivernage se termine avant la fin de la mission. La question du devenir de la relation après l'hivernage se pose également aux deux partenaires.

2.4.6.2 Introduction de la messagerie électronique

L'introduction de la messagerie électronique a de son côté contribué à modifier le vécu de l'isolement, tout comme les visites de touristes pendant les rotations logistiques. Moyen de communication gratuit et presque illimité avec les proches – quoique les connexions à Internet ne soient pas permanentes, le courrier électronique étant envoyé et relevé à heures régulières chaque jour – la messagerie électronique permet de garder le contact avec un réseau social plus étendu (amis, collègues, public, etc.).

Dans les stations reculées, ce progrès peut aussi être perçu par certains comme une perte : celle de l'isolement quasi-absolu qui faisait le charme et l'attrait de l'hivernage (Solignac, 2004a).

Par ailleurs, comme le suggèrent certains commentaires d'hivernants, l'adaptation individuelle en hivernage peut être influencée par l'utilisation excessive de la messagerie électronique, utilisation proche de la dépendance (Solignac, 2004a). En cas de panne, les réactions d'impatience sont fréquentes, comme cela était déjà le cas à l'époque des *black-out* radio, et les problèmes techniques liés aux télécommunications peuvent cristalliser ou exacerber certaines tensions relationnelles à l'intérieur du groupe d'hivernage (Paty et al., 2005; Solignac, 2004a).

Les communications fréquentes avec les proches, si elles permettent de maintenir un lien affectif en dépit de la distance, remettent également au devant de la scène la privation et la frustration affectives. Claude Nègre écrit, à l'époque où le courrier était le seul moyen de liaison entre les hivernants et leurs familles (1961, p. 99) :

Pour les anxieux, la lecture du courrier est souvent d'effet désastreux. Pour d'autres encore, elle accentue douloureusement l'impression de frustration des être aimés. Elle provoque une évocation trop précise d'un monde dont on est séparé et qu'il vaut mieux passagèrement oublier.

Les moyens de communication récents peuvent enfin détourner une partie de l'attention et des affects de l'hivernant vers son environnement habituel, au détriment du groupe d'hivernage et sa dynamique immédiate.

La démocratisation des ordinateurs portables dans les stations en est le corollaire, permettant de visionner des films sur un poste individuel, et de jouer seul ou en réseau.

2.4.6.3 Poste unique de chef de district et médecin

Dans les décennies récentes, ces deux postes ont pu être assumés par une seule personne. Si ce dispositif permet de réduire les coûts liés à ces deux postes, des problèmes spécifiques se posent à l'intéressé et à son équipe. En effet, la confiance de l'hivernant peut être plus difficilement accordée à un médecin qui est également son responsable hiérarchique. Comme l'exprime un hivernant lors d'un entretien de debriefing (Weiss, 2002) :

Médecin et chef de district, ce sont deux fonctions qui sont complètement opposées. Parce que tu as d'un côté l'autorité, et d'un autre côté, le médecin, c'est le côté humain. Même si le médecin, c'est le médecin physique, le médecin a un rôle de médiateur dans les problèmes qui peuvent se poser sur la base.

Par ailleurs, il est assez fréquent que le chef de district soit la cible des critiques, plus ou moins justifiées, à l'intérieur de l'hivernage. Exceptionnellement, la contestation de plusieurs membres d'un même hivernage a même pu placer le chef de district dans une position difficilement tenable, un nouveau chef charismatique émergeant éventuellement pour le remplacer aux yeux du groupe.

Le cumul des responsabilités de chef de district et de médecin est sans doute, dans pareil cas, un facteur aggravant.

2.4.6.4 Décalage des relèves

Enfin, dans certaines stations des îles subantarctiques, la relève n'est plus assurée de manière unique à la fin de l'hivernage, et certains hivernants accueillent même leur successeur avant la fin de l'hiver austral, au mois d'août. Dans ce cas, la constitution du groupe d'hivernage est plus complexe et la structure du groupe, plus variable dans le temps.

2.5 Synthèse

Les hivernages polaires français représentent un ensemble de missions hétérogènes. En effet, l'évolution des conditions de vie et de travail dans les stations, et la distinction entre les stations du continent et celle des îles subantarctiques, contribuent à rendre chaque mission différente. Pour autant, certains paramètres restent communs à toutes ces missions : il s'agit avant tout de l'isolement et de la séparation des proches pendant une période longue, plus d'une année dans la plupart des cas.

La sélection psychologique des participants de ces missions, les *hivernants*, accorde une part importante aux motivations initiales des candidats, et à leur aptitude en regard des contraintes et des sources de satisfaction inhérentes aux missions polaires de longue durée. Si l'adaptation de la majorité des candidats est satisfaisante au cours de leur mission, des exceptions existent, et la plupart connaissent des difficultés mineures d'adaptation.

Chapitre 3

Retour, adaptation, changements

3.1	Stress et adaptation.....	116
3.1.1	Origines du concept de stress.....	116
3.1.2	Modèle transactionnel du stress.....	117
3.1.3	Stress dépassé.....	122
3.1.4	Traumatisme psychique.....	123
3.1.5	Adaptation.....	126
3.2	Changements.....	129
3.2.1	Changement psychologique.....	129
3.2.2	La perspective des événements de vie.....	132
3.2.3	Apports de la psychologie positive.....	133
3.2.4	Approche phénoménologique.....	135
3.2.5	Spécificité culturelle des hivernages.....	141
3.2.6	Approche interculturelle.....	146
3.2.7	Approche psychodynamique.....	155
3.3	Synthèse.....	163

3 Retour, adaptation, changements

L'Antarctique a cette force d'attraction des choses inaccessibles qui appellent l'homme à s'engager avec passion. (...) Aussi ne revient-on jamais le même d'un long séjour sur le continent blanc.

Jean-Louis Étienne, préface des
Chroniques Adéliennes (Espin, 1993).

Comment, dans une perspective théorique, aborder le retour d'hivernage ? Une première approche réside sans doute dans l'application des théories habituellement utilisées dans le contexte des environnements extrêmes : la théorie du stress et de l'adaptation, et plus particulièrement le modèle transactionnel du stress.

Toutefois, il sera intéressant d'envisager des alternatives ou des compléments à cette première approche. Les théories de la psychologie positive, l'étude des phénomènes de transitions culturelles et quelques concepts psychodynamiques seront ainsi abordés, pour apporter un éclairage complémentaire de cette situation particulière qu'est le retour à l'issue de missions isolées.

3.1 Stress et adaptation

Le concept de stress, très présent dans le champ des recherches sur les environnements extrêmes, sera tout d'abord présenté, notamment son approche transactionnelle. Le trauma psychique sera également introduit, pour le distinguer des formes de stress aigu, chronique et cumulatif auxquels peuvent être confrontés les individus vivant et travaillant dans des contextes inhabituels.

3.1.1 Origines du concept de stress

3.1.1.1 Origines biologiques

Le stress désigne l'effet résultant d'une pression (*stress*) de l'environnement sur un individu. Les expériences de Selye sont à l'origine de la théorie physiologique du stress, qui décrit les phases normales de réponse d'un organisme à une agression (Selye, 1936) : phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement. Cet enchaînement normal témoigne de l'adaptation de l'organisme à l'agression (Syndrome Général d'Adaptation), de manière non spécifique.

3.1.1.2 Applications psychologiques

Le concept de stress désigne en psychologie, dans une acception très large (Crocq, 1999) :

Une réaction immédiate, biologique, physiologique et psychologique d'alarme, de mobilisation des ressources et de défense de l'individu face à une agression ou une menace.

Appliquée à l'être humain, la théorie du stress devient spécifique : la plupart des situations de stress entraînent en effet une réponse comportementale adaptée. Il arrive toutefois que les capacités de réponse de l'individu s'épuisent ou deviennent inefficaces. Dans ces deux derniers cas, des troubles apparaissent sur le plan physique et psychique (Rivolier, 1992).

Les conditions de l'environnement responsables de l'apparition d'un stress sont alors appelées facteurs de stress, facteurs qui peuvent être internes ou externes, connus ou

inconnus. Dans une situation nouvelle, une certaine quantité de stress est normale, et même souhaitable.

3.1.2 Modèle transactionnel du stress

Le modèle transactionnel du stress a été développé par un noyau de chercheurs en sciences sociales intéressés par les mécanismes en jeu dans la maladie, le deuil, l'échec et autres situations mettant en jeu les ressources de l'individu en situation critique (Lazarus & Folkman, 1984). Son utilisation dans l'étude des hivernages polaires français est intensive depuis la création du Laboratoire de Psychologie Appliquée par Jean Rivolier au sein de l'Université de Reims, en 1981.

Dans ce modèle, le stress est (Lazarus & Folkman, 1984) :

Une transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être.

Outre cette dimension dynamique entre l'individu et son environnement, le modèle transactionnel s'inscrit dans le paradigme *biopsychosocial*. Dans cette perspective formalisée par Engel (1977), les dimensions physique, psychique et sociale sont considérées comme liées et susceptibles d'interagir mutuellement.

3.1.2.1 Evaluation cognitive

La perception de facteurs externes comme susceptibles de générer du stress est conditionnée par des facteurs internes, propres à chaque individu, comme la personnalité, les antécédents, la culture du sujet, ses croyances sur le monde et sur soi, etc. Ainsi la perspective d'un examen scolaire sera perçue très différemment par deux individus, ou par un seul et même individu à deux moments distincts, indépendamment des caractéristiques objectives de la situation.

Cette distinction entre stress perçu et stress objectif est fondamentale dans le modèle transactionnel élaboré par Lazarus et Folkman, où elle s'incarne dans des processus d'évaluation cognitive.

L'évaluation cognitive (*cognitive appraisal*) intervient dans le modèle transactionnel du stress entre la perception d'un risque de stress (stress potentiel) et la réponse de l'individu à ce stress, pour formuler un équilibre entre les exigences de l'environnement et celles de la personne. L'évaluation est dite cognitive, mais elle dépasse la notion de traitement de l'information puisque des processus de jugement et d'interprétation plus ou moins conscients entrent également en jeu.

Cette évaluation tiendra compte des caractéristiques de la situation : nouveauté, ambiguïté, prédictibilité, etc. Elle connaît deux moments distincts : l'évaluation primaire et secondaire.

L'évaluation primaire (*primary appraisal*) permet à l'individu de déterminer la signification de l'événement, son enjeu, et le degré de dangerosité des facteurs de stress en regard des contraintes et ressources liées à la situation, mais aussi de ses propres ressources et de ses propres contraintes. L'événement ou la situation peut ainsi prendre le sens d'une perte (ou un tort), d'une menace ou d'un défi.

L'évaluation secondaire (*secondary appraisal*) désigne l'évaluation des stratégies adaptatives nécessaires et disponibles pour faire face à l'événement (*coping*).

3.1.2.2 Stratégies de coping

Le *coping* (faire face) désigne les processus mis en œuvre par l'individu pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact d'une situation de stress sur son bien-être. Ces stratégies sont pour Lazarus et Folkman (1984) des processus parfois inefficaces, mais conscients, et se distinguent donc en théorie des mécanismes de défense de l'approche psychodynamique. Différentes catégories de stratégies de coping ont été identifiées depuis les travaux fondateurs de Lazarus et Folkman, notamment :

- Les stratégies centrées sur l'émotion (*emotion-focused coping*), dont l'action est tournée vers la réduction des émotions négatives liées à la situation, comme la prise de substances réduisant l'anxiété, ou la relaxation ;
- Les stratégies centrées sur le problème (*action-focused coping* ou *problem-focused coping*), dont l'action est tournée vers le problème et sa résolution, comme la recherche d'informations utiles, les tentatives de modification directe

de la situation responsable du stress, ou la modification de dispositions personnelles susceptibles d'alimenter le stress (par exemple l'agressivité) ;

- Les stratégies centrées sur la recherche de soutien, comme la recherche de soutien social ;
- Et enfin les stratégies centrées sur l'évitement.

Lazarus et Folkman (1984) distinguent les stratégies actives, qui visent à placer la situation au moins partiellement sous le contrôle de l'individu, des stratégies passives, plus spontanément utilisées dans des situations incontrôlables (résignation, évitement, déni).

3.1.2.3 Réévaluation

La réévaluation (*reappraisal*) prend place après la mise en place de stratégies de faire face et leur effet sur la situation ou la personne. Elle comprend, comme l'évaluation cognitive initiale, deux étapes non exclusives : évaluation primaire et secondaire. Son résultat viendra modifier les processus d'évaluation cognitive ultérieurs, lorsqu'un nouvel événement potentiellement stressant se présentera à l'individu, et que cet événement sera évalué.

3.1.2.4 Evolution théorique du modèle transactionnel

De même que les théories de Selye ont évolué au cours de sa carrière, les points de vue des fondateurs de l'approche transactionnelle du stress se sont affinés, en fonction des résultats obtenus dans divers contextes, mais aussi à partir de leur évolution intellectuelle. Ainsi Folkman semble avoir privilégié une approche quantitative, et s'inscrire dans la perspective récente apportée par la psychologie positive (Folkman, 1997), tandis que Lazarus a, dans une perspective phénoménologique, privilégié une approche plus qualitative dans les dernières années de sa vie (Lazarus, 2006).

Enfin, Folkman a proposé une mise à jour du modèle transactionnel pour inclure une stratégie de faire face, encore peu étudiée : le faire face centré sur la signification ou le sens (*meaning based coping*). Cette stratégie intervient souvent en dernier lieu, lorsque d'autres stratégies de faire face (centrées sur le problème ou l'émotion) n'ont pas donné lieu à une résolution favorable, et que le stress perdure (Folkman, 1997).

3.1.2.5 Application du modèle transactionnel à la situation du retour

De même que l'hivernage peut être envisagé à l'aune du modèle transactionnel du stress (Décamps, 2003), la période qui suit immédiatement l'hivernage peut être considérée comme une nouvelle situation de stress – distincte de celle de la mission – avec ses contraintes et ses enjeux propres. La Figure 4 présente un développement récent de ce modèle (Lassarre, 2002), qui servira de base de réflexion.

Environnement Bio-Psycho-Social	Représentations sociales	Court terme Ajustement Adaptation Inadaptation Pathologie
Contraintes et Ressources	Evaluations Primaire : dommage/perte, menace, défi Secondaire : ressources (émotions + cognition)	Issue du coping
Sujet social	Stratégies de faire face	Long terme Socialisation Apprentissage Pathologie
Situation : « <i>Enjeu</i> »	Processus : « <i>Transaction</i> »	Action : « <i>Faire face</i> »

Figure 4 - Modèle de l'épisode de stress (Lassarre 2002)

Le principal enjeu de la situation du retour serait, dans ce modèle, la réadaptation bio-psycho-sociale à une situation métropolitaine, extérieure à celle de l'hivernage. Cette situation métropolitaine pourrait être interprétée par l'individu en termes de défi, de menace ou de perte, selon les contraintes qu'il lui associe, et les ressources dont il estime disposer pour y faire face. Une transaction s'opèrerait alors entre l'hivernant et son milieu – personnel, professionnel et social – notamment pour déterminer le sens à donner à son expérience de l'hivernage, et résoudre d'éventuels conflits entre la réalité du retour et ses représentations individuelles et collectives. Enfin, l'action menée par l'hivernant pour s'adapter ou se réadapter à son nouvel environnement déterminerait l'issue de son retour, à court et à long terme.

Plusieurs aspects de ce modèle seront déterminants dans le traitement des résultats de cette recherche, notamment l'importance des représentations dans la transaction entre l'individu et son environnement, et la prise en compte d'un court et d'un long terme après l'épisode de stress. Toutefois, l'application de ce modèle au retour d'hivernage pose quelques difficultés : le retour ne se limite pas en effet aux quelques semaines qui suivent la fin de la mission. Il vient s'articuler avec un *après* sans limite temporelle définie, et dont la nature est plus ambiguë qu'il n'y paraît. A la différence de beaucoup de situations auxquelles est appliqué le modèle transactionnel du stress, l'hivernant de retour chez lui n'est pas plongé dans une situation temporaire et anticipée comme telle : il trouve plutôt une situation *précédemment habituelle*, et dans un sens plus permanente, quoique susceptible d'évoluer.

Comment rendre compte par ailleurs des effets d'une expérience inhabituelle de longue durée sur le reste de la vie d'un individu ? La perspective transactionnelle se distingue d'une vision organiciste où le retour à l'équilibre serait la seule finalité de l'individu (Altman & Rogoff, 1987). Ce paradigme représente le changement comme un processus continu, dont la direction n'est pas préétablie, et les frontières ouvertes. Le processus continu de réévaluation (*reappraisal*), qui occupe une position déterminante dans le modèle transactionnel du stress, permet ainsi de rendre compte d'un changement psychologique. La réévaluation permet en effet, après la mise en place de stratégies de faire face, de modifier la manière dont l'individu évalue ses ressources et ses contraintes, et celles de son environnement, à travers notamment de nouvelles croyances ou représentations.

Toutefois, dans le contexte des missions de longue durée, le processus de réévaluation n'est peut-être pas complet avant le retour en métropole : une partie de ce que l'individu aura appris de sa mission reste lié à cette situation tant qu'il en fait encore partie, et il faudra sans doute un temps de maturation et de recul pour que l'expérience soit intégrée en tant qu'antécédent de vie. Une continuité existe en effet, dans la durée, entre ces phénomènes *apparemment distincts* – du fait d'un déplacement géographique important – mais liés en réalité par l'expérience continue qu'en fait l'individu.

Avant d'aborder d'autres approches susceptibles d'éclairer cette situation, il est important de définir quelques concepts fréquemment associés à celui du stress, et

susceptibles d'être évoqués dans l'étude du retour de mission : le stress dépassé, le trauma, et l'adaptation.

3.1.3 Stress dépassé

Le stress dépassé intervient lorsque le déséquilibre entre les ressources de l'individu et les contraintes de la situation se prolonge au-delà d'une période normale d'adaptation.

3.1.3.1 Stress chronique et cumulatif

L'individu connaît un stress chronique lorsque l'état de stress, de processus adaptatif, devient un état permanent (mais réversible). Des mécanismes endocriniens lui ont été associés.

Le stress cumulatif, légèrement différent, est lié à une exposition régulière à des facteurs de stress, qui peuvent être d'ailleurs mineurs ou prévisibles, mais finissent également par déborder les ressources de l'individu.

3.1.3.2 Burnout

Le syndrome de *burnout*³² a d'abord été observé et mesuré auprès des métiers d'aide et de soutien aux personnes, comme les policiers, enseignants, professions paramédicales, travailleurs sociaux, professionnels de santé mentale, avocats, médecins ou encore prêtres (Maslach & Jackson, 1981). Ses principaux aspects, dans ces contextes, sont :

- un épuisement émotionnel, qui trouve son origine dans des situations professionnelles émotionnellement éprouvantes, et s'y répercute,
- le développement d'attitudes négatives ou cyniques à l'égard de ses patients ou clients (perception déshumanisée de l'autre),
- et enfin une dévalorisation de soi et de son travail, s'accompagnant souvent d'une perte de motivation professionnelle.

³² Dont une traduction littérale est "extinction" ou "consommation des ressources jusqu'à épuisement".

Le syndrome décrit par Maslach et Jackson peut également s'accompagner de détresse émotionnelle, d'épuisement physique, de troubles du sommeil, d'addictions et de problèmes conjugaux et familiaux. Le syndrome du *burnout* peut en outre être lié à des conditions de travail difficiles, et impliquer alors la responsabilité de l'organisation.

Théorisé par d'autres chercheurs, le concept de *burnout* a pu s'élargir de manière excessive – au point d'être dénaturé – pour désigner finalement toute situation d'épuisement professionnel, même en-dehors d'une relation d'aide (Freudenberger, 1980).

3.1.3.3 Application du stress dépassé aux hivernages polaires

Il est difficile de considérer le burnout comme une composante des hivernages, sauf dans le cas spécifique des médecins, pour lesquels la relation d'aide existe bel et bien.

Les autres formes de stress dépassé (stress cumulatif et chronique) en revanche peuvent prendre place au sein d'un hivernage particulièrement difficile par son atmosphère collective, ou dans des cas individuels très spécifiques (inadaptation profonde à la situation, position de bouc émissaire pendant une partie de l'hivernage, perte partielle ou totale d'autorité par un chef de district, etc.).

3.1.4 Traumatisme psychique

Elaborée par les médecins militaires observant les effets des situations de combat sur certains individus, souffrant de réminiscences de la scène vécue, la théorie du trauma psychique³³ a été popularisée auprès du public par le retour au pays des soldats mobilisés, et les œuvres de fiction qui s'en sont inspirées.

³³ Il ne s'agit pas ici des traumatismes psychiques constitutifs de la personnalité, comme ceux retenus par la psychanalyse pour décrire le développement psycho-affectif de l'enfant, mais de traumatismes massifs, dus à des événements sortant la plupart du temps de la clinique de la normalité (accidents technologiques, attentats, agressions physiques ou sexuelles, etc.)

3.1.4.1 Définition

Le trauma psychique est une blessure, une lésion. Le stress, même intense, est plus proche métaphoriquement d'une inflammation : lorsque la source du stress est éliminée (ou lorsque l'individu est retiré de la situation stressante), le stress peut disparaître. Le trauma, lui, survit à la situation qui l'a généré, et peut nécessiter une prise en charge sur le long terme.

Le lien entre stress et trauma, notamment dans les méthodes thérapeutiques, oscille entre psychologie cognitivo-comportementaliste et approche psychodynamique³⁴. D'un point de vue psychodynamique, le trauma implique un dépassement des défenses psychiques face à une représentation inacceptable (la mort du sujet, son anéantissement, son objectivation par autrui) évoquée par la situation traumatique (menace de mort, mort de l'autre, ou encore abus sexuels)³⁵.

Autre aspect essentiel du trauma psychique, partagé avec le stress : une même situation est susceptible d'être vécue de manière très différente d'un individu à l'autre, et un événement relativement bénin peut – en faisant écho à une autre situation émotionnellement plus intense – être malgré tout à l'origine d'un trauma.

L'expression du trauma dans le comportement est parfois rassemblée sous les termes de « stress traumatique ». Il s'agit la plupart du temps de comportements répétitifs d'évitement des situations liées symboliquement à celle du trauma, d'hyperactivité défensive, de comportements de lutte contre l'angoisse (addictions notamment) et de

³⁴ Une approche d'inspiration phénoménologique et psychodynamique s'est développée notamment dans la clinique de la psychiatrie militaire française (Barrois, 1998; Clercq & Lebigot, 2001; Crocq, 1999), et s'avère assez différente de l'approche diagnostique proposée par le DSM-IV à propos du Syndrome de stress post-traumatique ou PTSD (American Psychiatric Association, 2000). La distinction est importante notamment dans les termes, puisque stress et trauma sont moins distingués par la définition du DSM-IV, et que la recherche de l'origine des troubles (dans leur dimension symbolique) est moins valorisée par cette approche diagnostique.

³⁵ Une définition du traumatisme psychique dans une perspective phénoménologique pourrait être : un accident auquel le sujet n'est pas préparé, qui le confronte à l'irreprésentable, et qui, au terme d'un temps de latence éventuel où il s'installe en se répétant, réorganise sa vie psychique (Solignac, 2001).

remémoration répétée, complète ou partielle, mais involontaire et intrusive, de l'événement déclencheur.

3.1.4.2 Stress et trauma

Les situations habituellement décrites comme stressantes (stress professionnel, stress citoyen, stress des examens) sont différentes des situations traumatiques en ce sens que le trauma est le résultat d'un effroi, d'une peur plus primaire, plus brute que l'anxiété assez élaborée de l'examen. Le stress est de plus lié à une situation anticipée, représentable, alors que le trauma se développe justement au contact d'une situation irreprésentable (souvent liée à la mort).

La nature du stress et du trauma sont donc fondamentalement différentes. Pour autant, lorsque le stress devient chronique et s'installe durablement dans le fonctionnement de l'individu, certaines de ses manifestations se rapprochent sans doute plus de celles du trauma (notamment l'évitement).

3.1.4.3 Application du trauma aux hivernages polaires

D'après ces définitions, les hivernages polaires ne sont pas, sauf exceptions rarissimes, susceptibles de générer un trauma psychique ou d'amener l'individu à des manifestations de type traumatique. Les exceptions concernent des situations qui pourraient être traumatiques quel que soit leur contexte, comme le fait d'être témoin d'un accident grave entraînant la mort d'un compagnon d'hivernage³⁶. L'isolement des équipes joue sans doute dans ce cas un rôle primordial, dans le sens qui peut être donné par chacun à l'événement potentiellement traumatique : renforcement du risque de trauma psychique pour certains, ou au contraire renforcement du groupe autour de la situation.

³⁶ Trois situations réelles et tragiques ont ainsi pu rendre un hivernage traumatique pour certains de leurs témoins : un suicide en hivernage, un accident de chasse mortel, et un accident d'hélicoptère. Le premier type d'événement est directement évoqué dans un roman écrit par un médecin d'hivernage et chef de district (Bessuges, 1964).

3.1.5 Adaptation

Le concept d'adaptation connaît des acceptions multiples (Rivolier, 1992, p. 7). Dans un souci de simplification, l'adaptation peut être entendue à la fois comme l'adéquation d'un individu par rapport à son milieu, et comme l'effort nécessaire pour y parvenir (Décamps, 2003). Une distinction doit donc être opérée entre une *adaptation-état* et une *adaptation-processus*.

L'effort ou processus d'adaptation peut être rendu nécessaire par :

- la modification de l'environnement (milieu physique, relations sociales, liens affectifs, etc.) ou de la perception qu'en a l'individu,
- la modification des ressources de l'individu, ou de la perception qu'il en a.

Outre les stratégies de coping déjà évoquées à propos du modèle transactionnel, il peut être important de distinguer avec Piaget (1950) les processus par lesquels l'individu ajuste la réalité à son intellect (assimilation), et les processus qui lui demandent de modifier son propre fonctionnement pour refléter la réalité (accommodation).

Dans le même ordre d'idée, le terme d'adaptation (*adaptation* en anglais) désigne plutôt un changement de l'individu pour refléter une situation nouvelle, alors que l'ajustement (*adjustment*) désigne plutôt un changement de la situation par la personne. Cette distinction étant faite, le terme d'adaptation est plus couramment utilisé, et recouvre en général ces deux notions.

Comment définir le concept d'adaptation au retour ? La définition de l'adaptation dans le cadre de la vie quotidienne – en-dehors de situations extrêmes comme l'hivernage – est plus difficile qu'il n'y paraît.

3.1.5.1 Relativité de l'adaptation

La définition de ce qu'est l'adaptation psychologique renvoie nécessairement au cadre théorique dans lequel ce concept est utilisé. Ainsi, dans un cadre cognitivo-comportemental, le signe de l'adaptation sera recherché dans des pensées et des comportements attendus. Dans un cadre psychodynamique, ce sont plutôt les émotions

(et affects) et le sens que leur donne l'individu qui seront considérés comme des marqueurs d'une bonne ou d'une mauvaise adaptation.

Le contexte social est aussi déterminant dans la définition de ce qu'est l'adaptation : qui pose la question de l'adaptation, et dans quel contexte ? S'agit-il, dans le cas du retour d'hivernage, de retrouver un emploi plus stable ; d'être capable de repartir en hivernage ; de supporter son entourage et son environnement au sens large ; ou encore d'être supportable aux yeux de son entourage ?

Même dans le contexte de l'hivernage, la définition de l'adaptation est complexe. Celle-ci ne se résume pas en effet à une bonne ou une mauvaise adaptation initiale, au début de l'hivernage. D'autres moments psychologiquement significatifs sont susceptibles de mettre en jeu des mécanismes d'adaptation, comme le milieu du séjour (la saison hivernale) et la fin de la mission, entre autres.

Si des manifestations d'inadaptation en hivernage peuvent apparaître chez un individu par ailleurs adapté à la vie quotidienne en métropole, il est concevable que de telles manifestations apparaissent également au retour de ce type d'expérience.

Le terme d'inadaptation comporte les mêmes travers que celui d'adaptation, et renvoie à la définition du normal et du pathologique en santé mentale : l'adaptation se fait nécessairement dans un intervalle de normalité, mais cette normalité est variable, et dépend du contexte dans lequel elle s'opère. De même, la manière dont la culture de l'individu perçoit, accepte, stigmatise la santé mentale et ses variations sera déterminante dans une définition de l'adaptation.

3.1.5.2 Risques d'une approche normative

Les termes de réadaptation, réintégration et réinsertion sont fréquemment employés, parfois de manière interchangeable, pour parler du retour à un environnement connu ou une situation initiale. La réadaptation suppose une inadaptation initiale : l'hivernant de retour chez soi, parce qu'il s'est éloigné de son environnement de vie habituel et s'est habitué à un autre, n'y est plus adapté.

Le risque existe peut-être alors de considérer le retour de l'hivernant de manière normative, du point de vue de son nouvel environnement (proches, institutions, société),

environnement qui attend qu'il y reprenne sa place. La finalité d'une adaptation réussie va en effet plus loin que la réponse non spécifique des premières expériences de Selye (1936) : l'individu d'avant le stress n'est plus le même après. La perspective de l'hivernant n'est donc peut-être pas celle d'un retour au même, mais plutôt d'une transition, dans un premier temps. Comme l'exprime un participant au questionnaire présenté ci-après :

Je ne suis pas "rentré" et je voyage encore.

Rien ne laisse supposer en effet que l'adaptation au retour d'hivernage soit nécessairement un *retour à l'identique*, bien que le champ sémantique du terme même de retour évoque entre autres la remise en place d'une situation, d'un paramètre ou d'un équilibre modifié (voir §3.2.3 page 133). Le retour à une *situation* antérieure est pourtant volontiers associé au retour à un *état* antérieur. Ce présupposé n'est pourtant pas assuré : il se peut que l'individu lui-même, ou son environnement d'origine, aient changé entre son départ et son retour.

L'état antérieur est d'ailleurs porteur d'enjeux profonds et de représentations sociales complexes. Ces termes invoquent notamment la question de la responsabilité de l'individu dans sa propre évolution psychologique, question qui a été traitée dans le milieu militaire et le contexte pénal, afin de permettre l'indemnisation des victimes de traumatisme psychique (Barrois, 1998; Clapot, 2000; Crocq, 1999).

3.1.5.3 Nécessité d'approches complémentaires

Il semble que l'étude du retour de mission requiert une prudence dans les termes. L'adaptation, corollaire du concept de stress, paraît difficilement maniable pour aborder la situation du retour. Il faut en effet rendre compte à la fois de la manière dont chacun « *reprend pied* » à court terme, et donne sens – à plus long terme – à une année passée en-dehors de sa vie quotidienne.

D'autres approches semblent ainsi nécessaires pour aborder les caractéristiques du retour de missions de longue durée, et pour opérationnaliser le concept d'adaptation dans le contexte du retour. La prise en compte de la notion de changement psychologique semble notamment indispensable.

3.2 Changements

Comment rendre compte, dans le cas du retour des hivernants polaires, des processus à l'œuvre dans les semaines ou les mois qui suivent le retour de mission ? Comment rendre compte également des effets à long terme d'une mission longue – hors du contexte personnel et professionnel habituels – et du changement éventuellement associé ?

3.2.1 Changement psychologique

Le changement³⁷ peut être défini avec Widlöcher (Doron & Parot, 1991) comme l'acte par lequel un objet se modifie ou est modifié dans un ou plusieurs de ses caractères. Widlöcher suggère en outre de bien préciser l'objet de ce changement et les processus qui s'y appliquent, en raison de l'absence d'un sens technique précis permettant de le définir d'un point de vue psychologique.

3.2.1.1 Dimensions du changement

La définition du changement au sens psychologique paraît délicate. Si le développement psychoaffectif de l'être humain dans l'enfance et l'adolescence est une période naturellement riche en changements, il est assez commun de considérer en psychologie que la structure de la personnalité est progressivement établie au cours de cette période, et que le changement psychologique ne s'effectue plus à ce niveau par la suite, en-dehors d'expériences exceptionnelles. Pourtant, force est de constater que des changements psychologiques structurels interviennent chez certains adultes : les blessures psychiques et les psychothérapies en sont des exemples radicaux (Barrois, 1998).

Outre ces modifications importantes, d'autres aspects plus flexibles du psychisme semblent sujets au changement. Ces caractéristiques moins fondamentalement liées à la santé mentale, comme le système de valeurs ou l'identité sociale et culturelle, sont peut-

³⁷ Le terme de *remaniement* serait peut-être plus approprié, mais d'un sens moins évident.

être susceptibles d'être modifiées par l'expérience d'un isolement prolongé, en-dehors de son mode de vie et de son environnement social habituel.

3.2.1.2 Changement lié à une adaptation

L'adaptation à un nouvel environnement ou une nouvelle situation implique un changement : le passage d'un état à un autre. Ce changement pourra être transitoire ou définitif et pourra se manifester à court terme, ou avec un temps de retard. De plus, lorsque l'environnement auquel il est nécessaire de s'adapter n'est que temporaire, le retour à l'environnement habituel nécessitera peut-être un nouveau changement, l'état d'adaptation initial étant remis en cause par le processus d'adaptation à un autre milieu.

Il peut ainsi devenir difficile de retrouver ses marques après une expérience exceptionnelle. Le temps nécessaire pour que cette expérience prenne sens peut entraîner un délai dans l'expression du changement lié à cette expérience.

3.2.1.3 Valence du changement

Selon que le changement est valorisé ou dévalorisé, sa *valence* ne sera pas la même. Le terme de valence, introduit en psychologie par Kurt Lewin, est utilisé à présent de manière élargie pour désigner le caractère positif ou négatif d'un sentiment, événement ou objet (Doron & Parot, 1991). Le fait que cette valence soit universelle est parfois affirmé comme dans le modèle de Peterson, qui recense des forces de caractères produisant des effets jugés comme positifs par la plupart des êtres humains, sans distinction de culture (Cottraux, 2008; Peterson, 2006). Certaines valeurs sont ainsi très souvent citées, comme la bravoure, la générosité ou encore l'esprit d'équipe.

Toutefois il est justifié de se demander si cette valence positive ne dépend pas du contexte dans lequel elle est exprimée, et de la personne qui exprime ce jugement de valeur. L'attribution d'une valence à un phénomène psychique paraît d'autant plus ambiguë lorsque ce phénomène concerne plusieurs personnes, et qu'il est évalué conjointement par plusieurs individus.

3.2.1.4 Changement réel et changement perçu

Le changement psychologique né d'une expérience inhabituelle pourra être jugé bénéfique par l'intéressé, et au contraire inutile ou mauvais par son entourage. A

l'inverse, la culture d'un groupe et ses représentations pourront l'amener à juger qu'un voyage (par exemple) est nécessairement bénéfique, alors que certains en feront une expérience désagréable.

Certains proches remarqueront peut-être un changement important là où la personne elle-même n'aura pas conscience de son propre changement. Il semble qu'il n'y ait, en définitive, de changement que perçu, par soi ou par les autres.

3.2.1.5 Changement lié à une expérience volontaire inhabituelle

La fascination qu'exercent certains milieux ne peut faire douter qu'un changement est attendu au sortir d'une expérience inhabituelle, par la personne elle-même aussi bien que par son entourage. Les voyages à l'étranger revêtent ainsi souvent un caractère initiatique, qui n'est pas sans risque pour l'équilibre personnel (Airault, 2002).

Certains hivernants peuvent, pendant leur séjour dans les régions polaires ou subpolaires, connaître des difficultés d'adaptation assez importantes (voir §2.4.2 page 98), difficultés dont on peut se demander si elle n'ont pas un prolongement au-delà de la mission.

Dans le cas du changement psychologique qui peut intervenir pendant ou à l'issue de missions polaires, il semble important de préciser également que la structure de la personnalité n'est *a priori* pas affectée par les conditions de vie et de travail mises en place sur le terrain par les institutions, qui ne mettent pas inconsidérément en danger les participants. Ceci ne veut pas dire que l'organisation des missions n'a pas d'effet psychologique, ou que le vécu du retour n'est pas déterminé par des aspects institutionnels.

Il faut sans doute distinguer, sans négliger le départ en mission et les raisons qui ont pu motiver ce départ, plusieurs sources possibles de changement consécutif à une expérience de ce type :

- d'une part les effets immédiats et différés de la mission,
- et d'autre part les effets immédiats et différés du retour de mission.

Quelles sont les approches théoriques qui permettraient de tenir compte de ces deux versants du changement ?

3.2.2 La perspective des événements de vie

Holmes et Rahe (1967) ont, parmi les premiers, testé l'hypothèse selon laquelle les événements de vie positifs ou négatifs pourraient avoir un effet sur la santé physique et mentale des individus qui les traversent, effet que d'autres études ont plus tard confirmé (Rahe & Arthur, 1978). Cette recherche d'effets de certains événements ou situations s'est, dès sa formulation, concentrée sur les effets physiques du stress.

L'échelle de stress élaborée par Holmes et Rahe (*Social Readjustment Rating Scale*, ou *Schedule of Recent Experience*) propose ainsi une liste d'événements de vie dont l'impact est quantifié de manière standardisée en unités de changement (*life change units*), unités qui en s'additionnant fournissent un score représentant le risque de développer une maladie liée au stress. Certains items de cette liste peuvent surprendre au premier abord, par la valence positive qui leur ait habituellement attribués. Ainsi un mariage ou la naissance d'un enfant sont considérés dans la perspective de Holmes et Rahe comme des sources potentielles de stress, et donc de maladie.

L'idée que certains événements puissent être jugés socialement positifs et rester stressants a le mérite de relativiser les représentations sociales associées à des événements extérieurement jugés heureux. Le retour chez soi et les retrouvailles avec les proches peuvent ainsi être jugés comme des situations essentiellement positives, en perdant de vue que certains aspects d'un retour peuvent être assez surprenants, voire négatifs pour ceux qui vivent ces situations.

Si ce type d'approche permettrait presque de quantifier le risque lié au retour d'hivernage en cumulant les sources possibles de stress (comme le changement dans la fréquence et la diversité des relations sociales), elle ne permet pas en revanche de tenir compte du contexte et du sens que prennent ces événements pour les individus qui les vivent. La perspective des événements de vie est de ce fait estimée trop généraliste ou réductionniste – limitée à l'étude de *traits* au sens d'Altman et Rogoff (1987) – dans le cadre de ce travail sur le retour d'hivernage, et ne sera donc pas retenue.

3.2.3 Apports de la psychologie positive

La psychologie positive dans l'étude des environnements extrêmes connaît dans ces contextes un engouement important (Suedfeld, 2001), comme en témoignent de nombreuses publications récentes, notamment sur le thème des valeurs³⁸.

3.2.3.1 Etats positifs et changement positif

La psychologie positive, courant relativement récent de la psychologie, remet en cause la définition « en creux » de la normalité comme simple absence de pathologie (Antonovsky, 1987). Issue notamment de recherches sur les effets positifs de traumatismes psychiques chez certains individus, elle s'applique dorénavant aux situations de stress (Folkman, 1997). La valence positive ou négative des processus et des états psychiques trouve en effet un écho direct dans la distinction que Selye établissait entre *eustress* et *distress*, stress positif et stress négatif (Selye, 1974).

La psychologie positive souligne le fait que beaucoup de recherches en psychologie appliquée se concentrent sur les aspects négatifs ou incommodes du milieu sur l'individu (psychologie négative), sans réellement considérer les effets positifs de l'expérience, si difficile soit-elle (Cottraux, 2008).

Elle s'intéresse notamment aux facteurs qui permettent à l'individu et aux groupes de ne pas développer d'effets psychologiquement négatifs (résistance), ou d'en sortir (récupération, résilience).

3.2.3.2 Concepts associés

La résistance (*resistance* ou *hardiness* en anglais) décrirait une sorte d'immunité psychologique innée, qui permettrait de ne pas ressentir l'impact d'une situation ou d'un événement déstabilisants (Kobasa, 1979). Le terme *hardiness* ou résistance renvoie initialement en botanique à la faculté naturelle de certaines plantes à survivre dans un environnement hostile.

³⁸ Ainsi les effets positifs des vols spatiaux sur les astronautes ont attiré l'attention de plusieurs chercheurs (Ritsher et al., 2007; Suedfeld, 2005), de même que l'expérience des hivernants polaires (Wood et al., 2000).

La récupération (*recovery*), terme issu du monde médical, décrit le retour à un fonctionnement normal après avoir été impacté par une blessure, ou dans son acception psychologique, par un événement (Nucifora et al., 2007).

Le terme de résilience est utilisé en mécanique pour désigner la capacité d'un matériau à absorber l'énergie lorsqu'il est soumis à une déformation élastique : sa capacité à se tordre sans rompre et sans se déformer définitivement. En écologie, le même terme désigne la capacité d'un milieu à retrouver son équilibre de fonctionnement après une perturbation.

La résilience (*resilience*) est devenue en psychologie un terme et un concept fréquents, vulgarisés en France par Cyrulnik (Cyrulnik & Seron, 2004). Elle décrit la faculté de rebondir, la capacité à répondre de manière positive à un événement négatif.

Moins vulgarisé, le terme de salutogenèse (*salutogenesis*) décrit, dans la perspective d'Antonovsky (1987), la formation d'effets positifs, par opposition à la pathogenèse. D'autres auteurs ont développé depuis des concepts analogues, comme le développement post-traumatique, ou *post-traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004), schéma inverse du syndrome de stress post-traumatique.

Enfin, Antonovsky (1987) développe également le concept de cohérence personnelle (*sense of coherence*), qui permet à l'individu de considérer les situations stressantes comme compréhensibles (*comprehensible*), gérables (*manageable*) et enfin dotées de sens (*meaningful*).

Ces trois dimensions ne sont pas sans rappeler la théorie du locus de contrôle interne de Rotter (1966, 1990), et semblent bien s'articuler avec le modèle transactionnel du stress, notamment au niveau des processus de réévaluation qui permettent à l'individu de ne plus être désarçonné par certaines situations déjà rencontrées. Cette articulation fait toutefois encore partie de pistes de recherche et n'a pas donné lieu à une théorisation (Folkman, 1997).

3.2.3.3 Ambiguïté de ces concepts

L'utilisation de certains de ces concepts – notamment la résilience – dans le contexte des environnements extrêmes pose un problème qui ne semble pas évoqué dans la

littérature. Provenant d'une clinique du trauma psychique, la résilience est parfois utilisée par extension pour décrire des mécanismes psychologiques prenant place dans des situations de stress non traumatique (par exemple dans Norris et al., 2006; ou dans Wiens & Boss, 2006). Les attributs de situations traumatiques peuvent ainsi être implicitement conférés à des situations de stress non traumatique, même si ce n'est pas l'intention initiale de ceux qui s'y réfèrent. A l'inverse, des situations typiquement traumatiques sont parfois étudiées à l'aide de concepts issus du stress non traumatique (par exemple dans Roberge, 2007).

La continuité théorique et clinique entre stress et trauma est toutefois discutable (voir §3.1.4 page 123), et le terme de stress post-traumatique (PTSD) vient entretenir la confusion entre ces deux familles de concepts pourtant assez distincts (Crocq, 1999). Le trauma a notamment la caractéristique de perdurer au-delà de l'événement déclencheur, alors que le stress est envisagé comme lié à des facteurs, facteurs dont la disparition met souvent fin aux difficultés de l'individu exposé.

3.2.4 Approche phénoménologique

S'il est tentant de qualifier le changement en lui attribuant une valence positive ou négative, comme pour distinguer un fonctionnement normal d'un fonctionnement pathologique, il semble périlleux de le faire sans tenir compte, d'une part de la perception subjective de ce changement par l'individu, et d'autre part de son environnement familial, social et culturel.

L'approche originale proposée par Schütz (Schütz, 1945, 2003; Schütz et al., 1990; Wolff, 1984) est antérieure à l'émergence des modèles actuels sur l'impact des missions en environnements extrêmes, et permettra d'aborder une dimension plus intime mais aussi plus relationnelle du phénomène du retour.

3.2.4.1 Un type sociologique, le *homecomer*

Au sortir de la Seconde Guerre Mondiale, le philosophe Alfred Schütz développa une approche phénoménologique et sociologique³⁹ de l'expérience du retour des vétérans américains, approche particulièrement centrée sur la situation de l'individu et sa perception subjective du changement. La méthode de Schütz reposait essentiellement sur des données qualitatives obtenues au cours d'entretiens ou de questionnaires ouverts, et visait moins à décrire un modèle général qu'un phénomène – le retour chez soi – et un type sociologique – le *homecomer*.

Le terme anglais de *homecomer* est difficile à traduire en français par un seul mot. Il désigne à la fois « celui qui rentre chez lui » et « celui qui rentre au pays⁴⁰ », le concept de chez soi étant très large dans l'œuvre de Schütz.

3.2.4.2 *Stranger* et *homecomer*

Ces deux types de voyageurs renvoient pour le sociologue Schütz à des situations typiques.

Le *stranger* (Schütz, 1944) est un individu perçu comme étranger par son environnement immédiat, au cours d'un voyage ou d'une résidence dans un autre territoire que le sien. Le *homecomer* est, à l'inverse, celui qui rentre chez lui après une absence plus ou moins longue. Ces deux situations sont similaires à celles servant de point de départ aux théories du choc culturel : séjour dans un pays étranger et retour après un tel séjour (voir §3.2.6 page 146).

La position du *homecomer* (Schütz, 1945) est plus vulnérable que celle du *stranger*. En effet, le *stranger* se sait étranger en abordant une culture différente, et prend les précautions nécessaires pour se prémunir contre sa propre méconnaissance dans un environnement peu familier. A l'inverse, le *homecomer* se croit encore partie prenante du monde auquel il retourne, et le pense familier, connu, prédictible et constant, tel que présent à son souvenir.

³⁹ Schütz développa une « sociologie phénoménologique », inspirée par la sociologie compréhensive de Weber, et par la phénoménologie de Husserl, avec lequel il fut en contact étroit.

⁴⁰ Traduit récemment par Bruce Bégout comme « L'Homme qui rentre au pays » (Schütz, 2003).

Après quelques temps, le *homecomer* réalise qu'il est en quelque sorte devenu « étranger parmi des étrangers » (*stranger among strangers*). Son entourage a pu évoluer, et lui-même a de fortes chances d'avoir changé pendant son séjour, puisque tout voyage favorise pour Schütz, à plus ou moins longue échéance, un changement psychologique.

Cette position du *homecomer* n'est pas forcément difficile puisque des mécanismes d'adaptation se mettent normalement en place. Elle peut en revanche le devenir, notamment par manque de préparation du retour chez soi.

3.2.4.3 Typification

Pour évident que cela puisse paraître, le départ en mission est une rupture dans la vie commune et le vécu commun des hivernants avec les proches. Comme l'exprime très bien Schütz, la personnalité de l'autre n'est plus accessible en tant qu'unité pendant la période de séparation : elle est fragmentée, réduite à des parties fugitives. Schütz compare ce phénomène d'éloignement psychique de l'autre à celui à l'œuvre dans le deuil d'un proche, dont le souvenir se modifie avec le temps.

Ce processus très spécifique est défini par Schütz comme une *typification* : l'expérience fragmentaire de l'autre (une photo, des souvenirs, des lettres), entraîne sa réduction à un *type* plutôt qu'à une entité. La typicité de l'autre (*typicality*) le réduit à ce qu'il est supposé être ou devenir – en fonction de ce qu'il a été – plutôt qu'à ce qu'il est réellement à un instant donné.

3.2.4.4 Système de pertinence

L'absent s'adresse, grâce aux moyens de communication, non à ses proches, mais à la personne-type qu'était ce proche lors de leur séparation (ou à la rigueur lors de leur dernière télécommunication⁴¹). La compréhension de la situation de l'autre en est nécessairement réduite, d'autant que le système de pertinence (*system of relevance*) de chacun évolue en l'absence de l'autre, changement nourri par la nouveauté de la

⁴¹ La réflexion de Schütz sur les moyens de communication de son temps semble encore valable, malgré la diversification et la modernisation des techniques de communication depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale.

situation de part et d'autre : mission scientifique ou militaire à l'autre bout du monde pour l'absent, ou organisation quotidienne en l'absence de l'hivernant pour les proches.

Les choses se voient attribuer une valeur différente, les expériences antérieures sont réévaluées, de nouvelles apparaissent dans la vie de chacun, sans qu'elles puissent être accessibles à l'autre. Le degré d'intimité des personnes distantes s'en trouve nécessairement modifié⁴².

3.2.4.5 Stéréotypes et pseudo-typification

Schütz note toutefois une asymétrie entre la perception des proches et celle de l'absent. Le système social global dont font partie les proches continue de les englober quotidiennement, et chaque proche continue d'appartenir à ses propres groupes sociaux, relativement stables. A partir de son expérience passée (par exemple la vie de famille), l'absent peut sans doute plus facilement supposer comment tel proche, conjoint ou enfant, réagira pour faire face à son absence, alors que les proches pourront avoir plus de difficultés à cerner le devenir psychologique de l'absent⁴³.

Le vécu de l'absent s'écarte en effet des sentiers battus de la vie quotidienne, et des informations de sources multiples contribuent à en forger un *stéréotype* : la vie d'un soldat de la seconde guerre mondiale quelque part en France ou dans le Pacifique ; celle d'un hivernant quelque part en Antarctique. Ce stéréotype peut d'ailleurs exister avant le départ, et influencer la représentation qu'auront les proches du vécu de l'absent.

Même une fois l'absent rentré, les proches peuvent parfois difficilement comprendre l'unicité de l'expérience vécue par lui sans chercher naturellement à la soumettre au stéréotype formé pendant son absence. Schütz qualifie ce processus en termes de *pseudo typification*, retenant l'exemple d'un soldat dont les actes en temps de guerre sont considérés par sa communauté comme héroïques, mais qu'il juge lui-même comme des réactions instinctives, de survie.

⁴² Cette modalité de l'hivernage peut d'ailleurs faire partie des motivations latentes de certains candidats, motivations jugées souvent socialement moins acceptables : envie de prendre de la distance avec les proches, recherche individuelle de plaisir, de liberté, etc.

⁴³ Ceci n'implique pas que l'absent saura réellement comment ses proches ont vécu en son absence, seulement qu'il dispose de plus d'informations pour l'imaginer.

Cette divergence mutuelle de point de vue (unicité du vécu du côté de l'absent, pseudo-typification du côté des proches) est pour Schütz un des obstacles principaux au rétablissement des relations communes.

Ce point peut être pertinent dans le cadre des hivernages polaires, où le stéréotype du « héros polaire » et de l'hostilité de l'environnement participe à la représentation sociale des hivernages⁴⁴. Lorsque l'hivernant a cherché à se confronter à une situation qui s'est avérée moins hostile qu'il ne l'imaginait, le retour pose la question du discours de l'hivernant à l'attention de l'entourage : vaut-il mieux se contredire en admettant par exemple le confort (relatif) des stations actuelles ou l'ambiance tendue d'un hivernage médiocre, ou laisser l'entourage appliquer le stéréotype initial d'un environnement hostile et d'une camaraderie sans égal ?

Un jeune hivernant rencontré après son retour dans le cadre d'une recherche antérieure (Solignac, 2004a) confiait ainsi sa difficulté à supporter le regard biaisé de son entourage, qui lui attribuait volontiers, en raison de son expérience d'hivernant, des qualités dont il doutait intimement. L'histoire personnelle avant et pendant l'hivernage reste bien entendu déterminante pour comprendre le retour.

Lorsqu'un stéréotype valorisant construit par l'entourage est profondément remis en cause par le récit de l'hivernant, les proches peuvent remettre en question l'intérêt de la séparation, et des sacrifices qu'ils ont consentis pour la rendre possible.

3.2.4.6 Irréversibilité du changement

Schütz envisage également le retour comme la prise de conscience de l'irréversibilité du temps psychologique : ce qui est advenu n'est plus réversible, et le retour à la situation du départ en mission est impossible. Même si l'environnement du retour était presque strictement identique à celui du départ, il est fort possible que l'expérience de l'éloignement aura modifié la perception que le *homecomer* avait de cet environnement

⁴⁴ La représentation de situations inconnues est souvent très différente de la réalité. Il ne s'agit pas de dénigrer ou de nier la difficulté de la vie et du travail dans certaines stations, mais de souligner que l'environnement physique est parfois plus inhabituel que véritablement hostile, comme par exemple dans les stations subantarctiques, dont le climat est moins rude que sur le continent.

initial : l'hivernant du retour n'est plus celui du départ en hivernage, puisqu'il aura goûté à une forme d'étrangeté (*fruit of strangeness*).

Ce que recouvre cette étrangeté est difficile à cerner, et dépend de l'expérience de chacun. L'année isolée loin de la situation habituelle de vie produit un vécu particulier, qui peut ouvrir des perspectives nouvelles chez l'hivernant (voir §3.2.6 page 146). Le retour à une situation inchangée peut alors être source de frustration, ou de stimulation. Ainsi les accomplissements et les rôles valorisants tenus dans un système ou un milieu social donné (l'hivernage) ne sont pas forcément transposables dans un autre.

3.2.4.7 Intérêts et limites de cette approche

Les limites de l'approche de Schütz résident essentiellement dans le caractère involontaire des déploiements militaires pendant la Seconde Guerre Mondiale : les hommes de plus de 21 ans à 35 ans étaient pour la plupart des appelés, alors que les membres des missions scientifiques sont tous volontaires.

Cette approche a toutefois plusieurs intérêts dans le cadre de la conceptualisation du changement. Son intérêt fondamental est d'aborder le changement au retour dans des termes plus nuancés que ceux de la pathologie ou de la psychologie positive. En effet, l'approche phénoménologique de Schütz en 1945 est relativement vierge de théories ou de modèles sur le retour : il s'agit de décrire un phénomène. Cet affranchissement des modèles permet notamment d'envisager le retour comme un processus dynamique, commençant avant le retour proprement dit, et se finissant après lui. La temporalité du retour et du changement n'est ainsi plus restreinte à une seule situation de stress, un événement de vie ou un processus de salutogenèse ou de résilience.

Elle permet ensuite de rendre en compte de processus de *typification* – de réduction à des types – se mettant en place pendant l'absence du foyer, du côté de l'absent mais aussi de ses proches, et de leurs effets au retour de l'absent. La conclusion de Schütz est que, dans le temps du retour, le *homecomer* et son entourage sont partiellement étrangers l'un à l'autre, et doivent apprendre à se connaître à nouveau. De même, le *homecomer* sera, dans le temps du retour, étranger à sa culture.

Cette conclusion fournit des pistes théoriques intéressantes du côté de l'identité culturelle, qui seront explorées une fois que la spécificité culturelle des hivernages aura

été mieux définie, pour comprendre en quoi le retour chez soi peut être une transition culturelle.

3.2.5 Spécificité culturelle des hivernages

Avant d'aborder les modèles de la transition culturelle, encore faut-il définir ce qu'est la culture d'une station scientifique isolée en Antarctique, et en quoi elle diffère de la culture habituelle des ses membres.

La culture peut être définie avec Camilleri (Doron & Parot, 1991, p. 168) comme la configuration des significations acquises et partagées par les membres d'un groupe, de par leur affiliation à ce groupe. Ces significations sont exprimées par des attitudes, des représentations et des comportements communs valorisés.

Même si les hivernages n'ont pas les caractéristiques d'une culture à part entière, force est de constater que l'hivernant est physiquement et psychologiquement éloigné de sa culture d'origine pendant plus d'un an, au sein d'un groupe susceptible de développer sa propre culture, consciemment ou non (voir §3.2.7 page 155). Une partie de cette culture peut d'ailleurs pré-exister et survivre au groupe d'un hivernage. Comme le souligne Giret (2005, pp. 7-8) :

Sur les bases australes, la mémoire collective est autant transmise par les ré-hivernants (20%) que par l'administration, pendant les périodes de chevauchement des missions.

Plus spécifiquement, l'hivernage peut être vu comme une situation paradoxale de solitude collective. Des processus de socialisation sont sans doute à l'œuvre, d'autant que sauf exception, les membres de l'hivernage partagent tous la même nationalité⁴⁵.

⁴⁵ Avec la constitution d'équipes pluriculturelles dans certains contextes extrêmes (station spatiale internationale ISS, station polaire franco-italienne Concordia), les membres de ces équipes ne partagent pas forcément la même culture, et la mission comporte un aspect interculturel important (Kanas et al., 2009). Ceci n'enlève rien aux aspects culturels du retour, et apparente au contraire les missions

Pour autant, l'hétérogénéité des équipes d'hivernage, en termes d'origine géographique, de statut, d'âge, de situation familiale, amène peut-être à considérer que, même dans des équipes de même nationalité, des sous-groupes culturels peuvent exister au-delà d'une culture nationale ou polaire commune. Ainsi la culture d'un contractuel technique vivant à la Réunion sera sans doute différente de celle d'un jeune volontaire scientifique vivant en métropole, de même que celle d'un militaire marié ayant vécu deux ans en famille à Tahiti. Il s'en suit parfois un « choc des cultures », d'autant plus fort que chacun s'accroche à ce qu'il est dans un contexte de privation des rôles sociaux habituels. Ces chocs sont assez classiques entre les postes scientifiques et techniques, ou entre jeunes civils épris de liberté et militaires habitués à une vie communautaire réglée. Les travaux de Giret sur les habitudes alimentaires des hivernants en sont un exemple appliqué très parlant (Giret, 2005).

Toutefois, et bien qu'il n'existe pas de peuplement permanent antérieur connu sur le continent antarctique ou les îles subantarctiques, certains invariants semblent identifiables dans différents contextes nationaux. Ces invariants sociaux et culturels (valeurs, représentations, pratiques) peuvent aider à esquisser une culture antarctique, à partir du contexte réel des hivernages et des représentations sociales qu'ils véhiculent chez les candidats et les hivernants⁴⁶. Comme le souligne Laurence Le Marec (Blanc, 2007a) :

Dans les années 50, au début des expéditions, on parlait de la « famille polaire ». Mais c'est encore vrai.

Cinq aspects semblent assez caractéristiques d'une culture des missions scientifiques polaires : l'importance de la fonction, la valorisation de l'expérience polaire, du milieu naturel, du groupe social et enfin de l'internationalité.

multiculturelles en environnements extrêmes aux séjours à l'étranger au cours desquels l'individu fait l'expérience d'autres cultures.

⁴⁶ Cette liste, fruit d'une réflexion personnelle et d'avis de tiers, peut ne pas refléter l'évolution du monde polaire depuis les premières missions jusqu'à aujourd'hui. Quand bien même elle serait réaliste, elle ne recevrait pas forcément l'adhésion de tous les participants à ces missions polaires : chacun peut en effet se reconnaître dans une spécificité plutôt qu'une autre, ou dans aucune.

3.2.5.1 Importance de la fonction

Le rôle de l'hivernant est déterminant dans sa position sociale au sein de l'hivernage : ce rôle professionnel le définit aux yeux des autres hivernants et aux yeux de l'extérieur, d'une manière plus marquée que dans sa société d'origine, où de nouvelles relations sociales sont toujours possibles sur une base non professionnelle (Rivolier, 1992).

L'hivernant n'a sa place dans la mission que par la fonction qu'il y occupe. Rapidement, les hivernants ne sont dénommés sur place que par un terme désignant leur fonction et/ou le lieu d'hivernage (*bib* pour médecin ; *dista* et *disker* pour chef de district en Terre Adélie et à Kerguelen ; *bout de bois* pour menuisier ; *pâteux* pour pâtissier ; diminutif ou acronyme désignant les programmes de recherche comme *biomar*, *géophy*, etc.). Le langage *taafien* – propre aux TAAF – est ainsi riche en pseudonymes partagés par tous les groupes d'hivernages, et dont le sens échappe aux non initiés (Anatra, 2008; Marois, 2003).

3.2.5.2 Valorisation de l'expérience

L'expérience du séjour polaire est importante aux yeux de la plupart des participants, qu'il s'agisse d'un hivernage antérieur ou de campagnes d'été. Une distinction symbolique existe entre, d'une part, ceux qui viennent d'arriver, et d'autre part les anciens. Ainsi, les nouveaux arrivants se voient attribuer une appellation spécifique (par exemple les *Fingies* dans les stations américaines), pour les distinguer des anciens, plus expérimentés (les *Taafiens* dans les stations françaises).

Les célébrations des associations d'anciens des hivernages polaires témoignent également de l'importance de l'expérience dans le souvenir de ceux qui la vivent (Blanc, 2007a) :

Aujourd'hui, même si le développement des moyens de communications permet de rompre l'isolement, les moments passés là-bas sont impressionnants et forts. Les anciens hivernants restent longtemps en contact après cette expérience.

Enfin, l'expérience est importante dans sa dimension individuelle, parfois difficilement communicable, et souvent valorisée par l'entourage, qui espère la partager.

3.2.5.3 Valorisation du milieu naturel

Le milieu polaire véhicule des représentations souvent chargées d'un point de vue émotionnel : milieu intense, éprouvant, beau et dangereux à la fois. L'environnement polaire fait d'ailleurs partie prenante de la motivation de la plupart des candidats aux hivernages polaires, qu'il s'agisse du milieu réel (faune, flore, paysages, climat) ou d'une dimension plus symbolique, l'environnement étant alors perçu comme un lieu vierge, encore peu pollué, ou encore comme un moyen de potentialisation, de mise en puissance de l'individu par le milieu, dans une approche plus narcissique (héroïsation par la description des « records » de froid, de vitesse du vent, de chute de neige, etc.).

La relation au climat est individuelle (paysage, nuit polaire) mais aussi collective : le groupe attend les relevés météorologiques avec impatience, puisqu'ils vont déterminer les possibilités de sortie, et donc la durée du confinement ; la faune vit parfois très près des bâtiments de vie, et se fait entendre à travers les cloisons des bâtiments. Les hivernants sont souvent marqués à long terme par leur séjour : plus grande sensibilité à la nature et à sa protection, à la recherche sur ce milieu, etc.

Ces aspects sont évidemment spécifiques à l'emplacement de la station dont il est question.

3.2.5.4 Valorisation de la communauté

L'expérience de vie en communauté est fortement valorisée (ou dévalorisée) par les candidats aux hivernages polaires, même si la réalité de cette expérience dépendra beaucoup du déroulement de la mission, certains groupes pouvant être assez dysfonctionnels. Malgré cela, l'attraction pour la vie communautaire peut à elle seule justifier un second hivernage, lorsque le groupe a vécu ou a été perçu de manière positive, comme une famille (voir §2.3.4.3 page 93).

Le groupe des hivernants d'une station étant physiquement coupé du monde, il est d'ailleurs assez naturel qu'il se considère comme un système autonome, comme peut l'être l'équipage d'une mission spatiale (Gushin, 2003), et que les liens à l'intérieur de ce groupe se prolongent souvent au-delà des années, comme le montrent les célébrations commémoratives et l'activité des associations d'anciens.

L'idéalisation sociale de l'hivernage trouve peut-être aussi sa justification dans les caractéristiques de la société moderne de masse.

Le groupe d'hivernage idéalisé fournit un sentiment d'appartenance à un groupe immédiat, et le statut d'hivernant offre à la personne une sortie de l'anonymat, en la valorisant comme un individu hors normes (souvent sur la base de figures héroïques d'un autre temps).

Toutefois, la valorisation du groupe par l'hivernant n'est pas toujours unanime. Certains pensent partager les mêmes valeurs avec les autres hivernants, et revendiquent un esprit de mission, fédérateur. Ce n'est pas souvent le cas, et il s'en suit des déceptions.

Certaines traditions « polaires » sont également importantes dans la vie de certains groupes ou de certains hivernants : célébrations comme la Mid-Winter, usage d'un parler commun (par exemple, le *taafien*), sports collectifs sur glace ou neige, tournoi d'échecs ou même sportifs à distance, entre plusieurs bases, etc.

En particulier, la fête de la Mid-Winter, comme tout carnaval, met en scène la disparition des codes sociaux, notamment les frontières entre les sexes et les statuts. Comme le souligne le médecin d'un hivernage en terre Adélie (Blain, 1997, p. 72):

Puis la préparation de la Mid-Winter réchauffe les esprits. (...) Des spectacles sont organisés, des sketches, petites moqueries, certains se révèlent, d'autres peuvent se vexer...

3.2.5.5 Valorisation de l'internationalité

Enfin, depuis que les revendications nationales des premières expéditions polaires – dont certaines ont connu des conséquences tragiques – ont été amenées à un point d'arrêt temporaire par le Traité de l'Antarctique, le caractère international du continent a été fortement affirmé, en même temps que sa restriction à des activités pacifiques et scientifiques (voir §2.1.1 page 62). Par la suite, les activités scientifiques polaires ont souvent organisées dans un cadre international (SCAR, années polaires internationales, programme glaciologique de forage EPICA, station Concordia, ou encore expédition de l'IBEA).

Ces aspects de coopération internationale et de science se retrouvent fréquemment dans les motivations des candidats aux hivernages polaires, certains voyant même dans

le continent antarctique un territoire apolitique, sur lequel des utopies personnelles peuvent se projeter. Sur le terrain, la richesse des rencontres avec d'autres cultures coexiste souvent avec des difficultés liées à cette rencontre.

3.2.5.6 Déterminants potentiels

L'adhésion des hivernants à ces éléments culturels (s'ils existent bien en tant que tels) est sans doute déterminée par leurs caractéristiques personnelles – notamment leur expérience d'un hivernage antérieur – mais aussi par des facteurs moins individuels comme la cohésion du groupe d'hivernage.

Une enquête rétrospective sur les valeurs (Sarris & Kirby, 2005), menée auprès d'anciens hivernants australiens des cinquante dernières années, suggère ainsi que l'adéquation entre leurs valeurs personnelles et les valeurs propres à leur mission (déterminées par les répondants) est plus grande pour les hivernants des missions les plus anciennes. Cette adéquation serait liée à la satisfaction professionnelle pendant l'hivernage, et à la cohésion perçue du groupe. Les résultats de cette étude n'ont malheureusement pas été publiés en détail.

La dimension culturelle spécifique des hivernages ayant été posée, le retour en métropole peut être envisagé comme une transition culturelle. Cette transition aurait lieu entre le microcosme de l'hivernage d'une part – avec son fonctionnement propre – et d'autre part le groupe très large de la société d'origine, dont les pratiques et les représentations sont autres.

3.2.6 Approche interculturelle

La psychologie interculturelle est intimement liée à la psychologie sociale : en décrivant la manière dont l'individu s'inscrit dans sa culture, elle permet d'envisager une dimension plus collective du retour des hivernants, après une année passée en-dehors de leur société d'origine.

L'hivernage peut alors être comparé à d'autres situations d'expatriation temporaire – par exemple dans un cadre professionnel ou universitaire – situations susceptibles de

générer un stress de tonalité culturelle. Les modèles théoriques des transitions interculturelles volontaires et temporaires méritent donc d'être abordés.

3.2.6.1 Identité sociale et culturelle

La culture a été définie précédemment comme la configuration des significations acquises et partagées par les membres d'un groupe, de par leur affiliation à ce groupe (Doron & Parot, 1991, p. 168). Ces significations sont exprimées par des attitudes, des représentations et des comportements communs valorisés.

Plus spécifiquement, les valeurs sont souvent considérées comme des préférences, des buts choisis consciemment ou non, buts qui viennent ensuite guider les comportements, de manière plus ou moins consciente et active (Paty, 2006).

Les valeurs et les normes (références) des groupes, une fois intériorisées par le biais des premiers processus de socialisation, apportent à l'individu une identité sociale et culturelle, c'est-à-dire une certaine manière de se comporter et de pouvoir être identifié par les autres (Berry, 1980).

L'identité sociale renvoie plus spécifiquement aux théories de l'Ecole de Bristol, qui domine une partie importante de ce champ (Tajfel, 1982). L'identité sociale définie par Tajfel est multiple, variable et mobilisable selon les circonstances (rôles, statut, genre, profession, âge, etc.).

L'identité culturelle est moins changeante, puisqu'elle recouvre ce que l'individu et les autres membres d'un groupe ont en commun. Les valeurs sont alors le point de contact entre l'individu et la société (Zavalloni et al., 1980). La congruence des valeurs personnelles avec celle des autres, de même que la congruence des différentes valeurs d'une même personne, permettent de conserver une identité sociale et culturelle stable.

3.2.6.2 Socialisation

La socialisation, processus d'intériorisation, est passive au début de la vie (éducation) mais elle reflète ensuite les choix et les préférences de l'individu, et son degré d'adhésion ou de relâchement par rapport aux normes de sa société d'origine. La personne dispose en effet d'une marge de manœuvre, entre conformisme et marginalité,

pour s'essayer à d'autres valeurs, notamment en faisant l'expérience d'autres cultures que la sienne.

L'hivernage – expérience de socialisation – est susceptible de remanier certaines valeurs personnelles chez l'hivernant. De même, la période du retour peut être envisagée, *a priori*, comme une nouvelle période de socialisation, ou de re-socialisation, phénomène pour lequel des modèles existent : la psychologie interculturelle – ou transculturelle – a développé des concepts et des modèles qui sont susceptibles d'aider à la compréhension de ces aspects du séjour et du retour des hivernants.

3.2.6.3 Stress acculturatif

Terme forgé par les anthropologues anglo-saxons, l'acculturation désigne le processus d'intégration d'un individu ou d'un groupe à un milieu culturel étranger – résultant d'un contact direct et prolongé avec celui-ci – et l'assimilation de ses manières (et modèles) de vivre, de sentir, d'agir et de réagir (Morfaux, 1994). Contrairement au sens qui lui est souvent donné, l'acculturation ne correspond pas systématiquement à la perte de sa propre culture ou à l'assimilation passive par un autre groupe culturel dominant : elle est initialement un phénomène de transition, d'une culture à une autre.

L'idée que l'expérience d'acculturation pouvait générer un conflit psychique, et donc une souffrance, fut formulée dès le début du siècle. Cette notion fut ensuite conceptualisée en tant que stress d'acculturation, *acculturative stress* (Berry, 1980). Le choc culturel en est un exemple assez commun, dont les développements récents sont susceptibles d'éclairer la situation des hivernants polaires à leur retour d'hivernage.

3.2.6.4 Culture Shock

Proposé par Oberg (1960), le choc culturel (*culture shock*) a connu des développements nombreux, et une vulgarisation importante. Son originalité initiale était de souligner le caractère inattendu de la réaction, en la qualifiant de choc. Le modèle longitudinal en quatre étapes proposé par Oberg pour décrire la réaction à l'immersion dans une culture nouvelle se décompose ainsi :

- Une période dite de « lune de miel » (*honeymoon*), pendant laquelle les aspects positifs (curiosité, excitation, exotisme) dominant,

- Le choc culturel proprement dit, qui se manifeste par des difficultés dans les relations sociales (irritabilité), et la remise en doute de la décision initiale du séjour,
- Une période de récupération (*recovery*), permettant à l'individu de chercher et de trouver des moyens de retrouver un équilibre, en acceptant ses difficultés,
- Une période d'ajustement (*adjustment*) ou d'adaptation, qui marque la fin ou tout au moins l'affaiblissement des difficultés culturelles, mais qui s'inscrit dans la durée, et peut se répéter.

Le choc est l'étape de ce modèle qui entraîne les frustrations les plus importantes, et mène à des réactions très différentes d'un individu à l'autre, du rejet du nouvel environnement à la régression, ou encore à l'idéalisation de l'environnement d'origine.

La comparaison de ce modèle avec des modèles longitudinaux de l'adaptation en hivernage semble pertinente. En effet, le modèle du choc culturel est proche des modèles généraux du stress et de l'adaptation ; et l'étape du choc culturel n'est pas sans rappeler la phase d'alarme du syndrome mental d'hivernage décrit par Rivolier (1992), au cours de laquelle l'hivernant est susceptible de remettre en doute de sa décision d'hiverner.

3.2.6.5 Reverse Culture Shock

Encore plus pertinent dans le cadre du retour d'hivernage, le modèle du *reverse culture shock* est une déclinaison plus récente du *culture shock*. Le choc culturel inversé désigne celui ressenti au retour dans la culture d'origine. Il s'agit également d'un choc, d'un phénomène surgissant de manière inattendue. Les difficultés liées à ce moment particulier semblent toutefois supérieures à celles de l'arrivée dans une nouvelle culture (Sussman, 2000).

Dans une revue de la littérature sur les transitions culturelles vécues par les salariés expatriés et les étudiants, Sussman (1986) identifie, parmi les facteurs susceptibles d'influencer le retour d'un expatrié :

- les changements objectifs dans l'environnement d'origine (changements politiques, économiques, sociaux, organisationnels, familiaux),
- les changements personnels chez l'expatrié (attitudes, comportements, vision du monde, ou encore perception de sa propre culture d'origine),

- et enfin les caractéristiques culturelles du milieu d'origine, notamment sa manière de considérer l'expatriation (valorisée ou dévalorisée par exemple).

Cette prise en considération des représentations de la culture d'origine est essentielle. Ainsi, certaines cultures tendent à valoriser les expériences à l'étranger et à leur prêter un sens productif. D'autres à l'inverse, peuvent considérer les séjours professionnels dans une autre culture comme moins peu profitables, voire critiquables. Le jugement que porte l'individu sur son expérience pourra ainsi être très différent de celui que porte son entourage, ou plus largement son environnement social, à travers la culture qui lui est propre.

Sussman (1986) développe également plusieurs hypothèses intéressantes concernant la relation entre l'adaptation au premier choc et l'adaptation au second : une bonne adaptation à la culture d'accueil entraîne-t-elle une meilleure ou au contraire une moins bonne adaptation à la culture d'origine une fois rentré ? Ces questions seront reprises dans la problématique.

3.2.6.6 Modèle de l'identité culturelle de Sussman

Sussman propose un modèle dynamique du retour chez soi après un séjour de longue durée dans une autre culture (Sussman, 2000). Ce modèle longitudinal décrit un trajet intérieur assez mouvementé, que Sussman compare volontiers à un tour de montagnes russes (Sussman, 2002a).

L'arrivée initiale dans une nouvelle culture (voyage aller) révèle à l'individu sa propre identité culturelle, identité dont il n'a, en temps normal, pas conscience. L'identité culturelle devient ainsi, dans les moments de transition culturelle, temporairement saillante (*salient*). Cette mise en évidence entraîne une prise de conscience plus ou moins aiguë chez l'individu, selon la souplesse culturelle (*cultural flexibility*) dont il sait ou non faire preuve, et en fonction de l'importance qu'il attribue à sa propre culture dans la définition de son identité culturelle (*cultural identity centrality*). Il est important de souligner que ces deux aspects ne sont nécessairement parallèles : une personne peut faire preuve de flexibilité culturelle tout en accordant beaucoup d'importance à sa

culture d'origine, ou faire preuve de rigidité culturelle sans pour autant être attachée à sa culture d'origine.

L'étape de saillance de l'identité culturelle au début du séjour est suivie d'une adaptation socio-culturelle à la culture d'accueil. Cette adaptation est efficace dans la plupart des cas, au prix de modifications plus ou moins importantes de l'identité culturelle : valeurs personnelles, processus cognitifs et comportements. Ces modifications viennent progressivement perturber le concept de soi (*self-concept disturbance*), défini dans ce contexte par Sussman comme une combinaison de la stabilité de l'estime de soi (*self-esteem stability*) et la clarté de l'image de soi (*self concept clarity*).

L'adaptation à un environnement socioculturel différent peut donc avoir pour Sussman un effet sur l'estime de soi et sur la clarté des représentations de soi. L'adaptation à une culture d'accueil peut ainsi être vécue alternativement de manière dévalorisante et valorisante, et venir remettre en cause ce qui semblait acquis dans sa culture d'origine (valeurs, comportements, etc.).

Au retour, ces perturbations du concept de soi deviennent à leur tour saillantes, par la confrontation avec la culture d'origine. Une nouvelle adaptation socioculturelle devient nécessaire, dans un contexte souvent confus (Sussman, 2000, p. 365) :

D'un point de vue affectif, ceux qui rentrent au pays rapportent l'impression de ne pas « entrer dans le moule » auprès de leurs anciens collègues, amis, et proches. D'un point de vue comportemental, les actes qui étaient fonctionnels dans le pays d'accueil sont bloqués ou rencontrent une opposition. L'identité culturelle d'origine ne correspond plus, et le voyageur est devenu le membre d'un nouveau groupe extérieur au sein de son propre pays d'origine : ceux qui sont rentrés au pays.⁴⁷

⁴⁷ Traduction personnelle de l'extrait suivant : "Affectively, repatriates report feelings of « not fitting in » with former colleagues, friends, and family. Behaviorally, actions that were functional in the host country are blocked or opposed. Home cultural identity no longer matches and the sojourner is now a member of a new outgroup within the home country, that of repatriate." (Le terme anglais « repatriate » pose un problème de traduction, le terme français « rapatrié » étant plus connoté qu'il ne l'est en anglais).

Le retour a pour conséquence un mouvement ou réponse de l'identité culturelle (*cultural identity shift* ou *cultural identity response*), mouvement qui déterminera la tonalité affective positive ou négative du retour (*repatriation affect*). La Figure 5 reprend ces étapes dans un ordre chronologique.

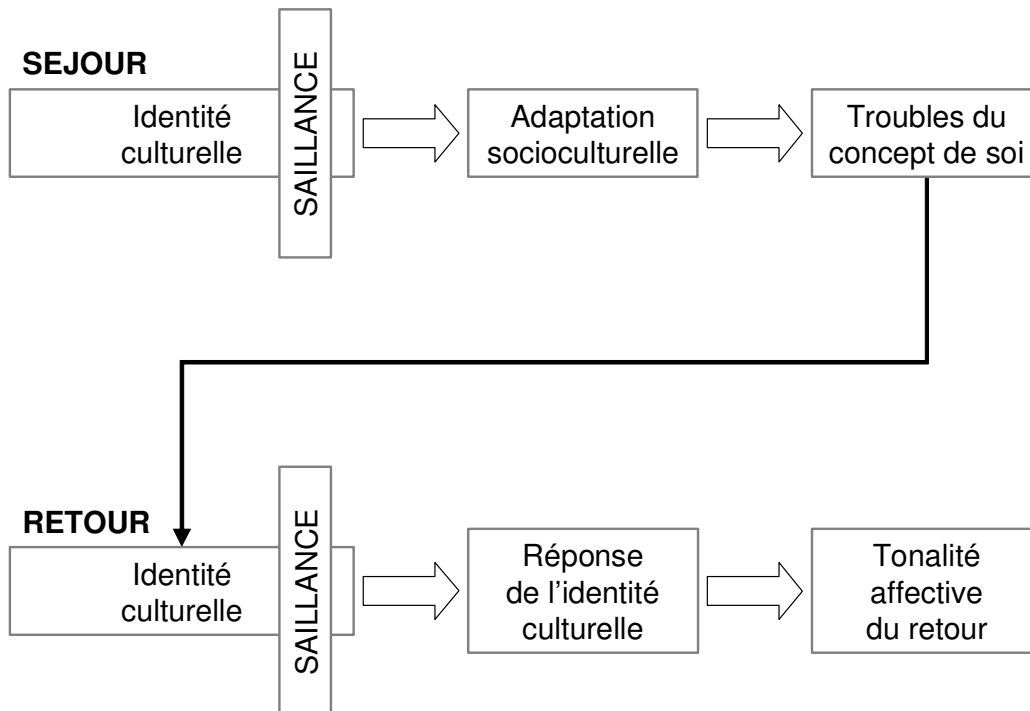


Figure 5 - Modèle de l'identité culturelle, traduit et adapté d'après Sussman (2000)

Le mouvement ou réponse de l'identité culturelle introduit par Sussman peut prendre quatre formes non exclusives : soustractive, additive, affirmative et interculturelle (Sussman, 2000).

La **réponse soustractive** rend compte d'un malaise dans la culture d'origine, qui n'est plus investie : la personne ne se reconnaît plus dans sa propre culture. Les risques de marginalisation sociale et culturelle sont dans ce cas importants, la personne n'adhérant plus aux valeurs de sa culture d'origine, sans pour autant investir la culture d'accueil.

La **réponse additive** rend compte à l'inverse d'une adhésion à la culture d'accueil, très investie : la personne se reconnaît plus facilement dans cette culture, différente de sa propre culture d'origine. Sussman se prend en exemple de ce type de réponse, lorsque, revenant d'un séjour au Japon, elle devint très insistante sur le fait que son entourage devait adopter comme elle le mode de vie japonais.

La combinaison de ces deux réponses est possible, la personne rejetant sa culture d'origine au profit de la culture d'accueil, et cherchant sans doute à retourner dans le pays d'accueil.

Les mouvements soustractif et additif proviennent d'une situation au départ commune : en quittant son pays d'origine, la personne dispose d'une conscience initialement limitée des éléments qui composent sa propre identité culturelle (comportements, valeurs, représentations, etc.). Toutefois, la saillance (*salience*) de cette identité reste possible du fait du séjour à l'étranger, et l'adaptation ne pose pas de problème particulier pendant le séjour.

Toutefois, la conscience initiale faible de sa propre identité culturelle et la bonne adaptation à la culture d'accueil créent un fossé entre le passé et le présent du voyageur, un décalage entre ce qu'il était ou croyait être, et ce qu'il est devenu. Sussman (2000) interprète ainsi les réponses additive et soustractive comme le résultat d'une fragmentation du concept de soi (*self concept*), concept qui est rendu à la fois moins stable et moins clair par la *bonne* adaptation à la culture d'accueil. Le retour dans la culture d'origine souligne cette fragilisation en rendant saillantes (*salient*) les modifications liées au séjour. La réponse additive ou soustractive est alors pour Sussman une manière de répondre à cette fragilisation du concept de soi.

La tonalité affective du retour est dans ce cas plutôt négative, les relations interpersonnelles au sein de la culture d'origine étant sources d'inconfort, et le retour vécu de manière assez déplaisante.

La **réponse affirmative** est contraire aux deux précédentes : ignorant totalement les particularités culturelles de la culture qu'il visite, la personne est protégée du choc culturel. Elle n'y est pas sensible, et comme le changement dans son identité culturelle a été faible, le retour ne pose pas de problème particulier. Ainsi un touriste ne s'intéressant pas à la spécificité culturelle du pays dans lequel il séjourne remettra peu

en question sa propre identité culturelle à l'issue de son voyage. La tonalité affective du retour est positive, le plaisir de rentrer dans sa culture d'origine étant dominant.

Enfin, **la réponse interculturelle** est *a priori* l'option la plus efficace dans le cas des transitions culturelles, puisqu'elle permet à la fois une adaptation à l'étranger et au retour. La conscience de sa propre identité culturelle est déjà importante avant le séjour à l'étranger. Les modifications du concept de soi pendant le séjour sont aussi importantes que dans le cas des réponses additives et soustractives, mais elles sont moins profondes (moins structurelles) que dans les réponses additive ou soustractive. La tonalité affective du retour du retour est, dans ce cas, modérée ou positive, l'envie de repartir n'étant pas incompatible avec le plaisir de rentrer.

Fait intéressant, la réponse interculturelle n'est pas le résultat d'une répétition de l'expérience de séjours à l'étranger, et la répétition d'allers et retours entre la culture d'origine et une culture d'accueil peut même provoquer des difficultés importantes au retour (Sussman, 2000).

Le Tableau 3 reprend ces quatre mouvements et leurs caractéristiques à quelques étapes du processus d'expatriation et de retour.

Tableau 3 - Réponses de l'identité culturelle au retour d'un séjour à l'étranger, d'après Sussman (2000)

Conscience initiale de son identité culturelle	Flexibilité culturelle	Adaptation socioculturelle à l'étranger	Réponse de l'identité culturelle au retour	Tonalité affective du retour
Faible	Moyenne	Bonne	Soustractive	Négative
Faible	Forte	Bonne	Additive	Négative
Faible	Faible	Mauvaise	Affirmative	Positive
Forte	Forte	Bonne	Interculturelle	Modérée/positive

Une étude ultérieure a validé l'hypothèse selon laquelle le retour est plus difficile pour les personnes adoptant une réponse additive ou soustractive que pour les celles développant une réponse affirmative ou interculturelle (Sussman, 2002b).

3.2.6.7 Application aux hivernages polaires

Il paraît important de souligner que le modèle de Sussman repose sur trois présupposés :

- l'adaptation au retour dépend à la fois de la conscience initiale de sa propre culture et de l'adaptation au séjour à l'étranger (Sussman, 2000),
- une bonne adaptation pendant le séjour n'entraîne pas nécessairement une bonne adaptation au retour (Sussman, 2002b),
- et surtout, l'adaptation au retour connaît deux temps : une saillance (qui évoque volontiers un épisode aigu de stress au sens du modèle transactionnel), et un déplacement *ultérieur* (Sussman, 2000).

Ce modèle aura permis, dans le cadre de cette étude, de tenir compte des mécanismes culturels éventuels du retour des hivernants, et surtout de lier l'expérience de l'hivernage et celle du retour, dans le rapport de l'individu à sa culture.

Quelques dimensions du retour manquent encore, au niveau de la famille, des proches, et finalement aussi de l'expérience vécue par la personne pendant son séjour.

3.2.7 Approche psychodynamique

Ce que les approches présentées jusqu'ici étudient peu, c'est le vécu pendant la mission, vécu susceptible d'avoir des prolongements au retour. L'expérience de l'hivernage est justement un vécu individuel, au sein d'un groupe très particulier.

Une dernière source théorique réside dans l'approche psychodynamique, dont l'absence du paysage de l'extrême est remarquable. Hormis quelques très rares articles s'appliquant à d'autres situations analogues (Caillet & Papéta, 2009), aucune publication ne semble approcher spécifiquement les hivernages dans une perspective psychodynamique. Cette approche est pourtant susceptible d'apporter un éclairage plus complet sur les situations vécues par les individus, les groupes et les institutions de ces milieux très particuliers, caractérisés par une tension individuelle et organisationnelle – et une fonction sociale symbolique – inhabituelles.

L'isolement que connaissent les hivernants implique la formation d'un groupe, groupe qui, de manière consciente et inconsciente, développe un fonctionnement et une finalité qui lui sont propres. La théorie de la dynamique des groupes restreints, d'inspiration psychanalytique, semble pertinente pour étudier la situation du retour des hivernants, dans la mesure où la fin de l'hivernage est aussi la fin d'un groupe, que certains pourront chercher à retrouver à travers des associations d'anciens, ou plus directement, en hivernant à nouveau (voir également §2.3.4 page 92).

3.2.7.1 Bion et les affects au sein du groupe

Bion a établi, à partir de son expérience de psychanalyste et de psychiatre dans l'armée anglaise, un prolongement entre, d'une part, les affects de l'enfant dans sa relation à la mère, et d'autre part ceux ressentis par les individus au sein d'un groupe (Bion, 1961). Chaque individu contribue de manière inconsciente à ce que Bion appelle la mentalité de groupe (*group mentality*), expression de sa volonté. Le groupe s'organise et formule une culture de groupe (*group culture*), compatible avec la mentalité de groupe qui lui est propre.

Dans cette perspective, la mentalité du groupe est définie par un ou plusieurs présupposés de base, dont Bion retient trois principaux types :

- le présupposé d'attaque-fuite fondé sur l'angoisse de persécution, dans lequel le groupe se maintient par le conflit et la recherche d'un chef mobilisateur,
- le présupposé de dépendance fondé sur l'angoisse de dépression, dans lequel chaque membre recherche la protection auprès d'un chef dont le groupe dépend,
- le présupposé de couplement fondé sur une angoisse œdipienne primitive, dans lequel les membres tendent à se rassembler en sous-groupes, éventuellement dans l'attente d'un nouveau chef.

Reprenant le cadre théorique de Bion, Anzieu imagine que le groupe est déterminé notamment par la mise en commun des représentations et des angoisses des participants, de la même manière que la culture d'une société reflète certains mécanismes individuels inconscients (Anzieu & Kaës, 1971).

Cette *collusion des affects* du groupe (Blanchet & Trognon, 1994), agrégation inconsciente des angoisses et des mécanismes de défense de ses membres, est une

donnée fondamentale de la vie des groupes, particulièrement des groupes isolés comme les hivernages, et de ses sous-groupes.

Il semble en effet que les présupposés listés par Bion reflètent de manière réaliste certaines réactions de groupe observées pendant la période d'isolement de l'hivernage, et à la fin de cet isolement, lorsque débute la nouvelle campagne d'été et que le groupe connaît l'arrivée des premiers « intrus ».

3.2.7.2 Anzieu et Martin, la classification des groupes restreints

L'hivernage trouve naturellement, en tant que groupe, sa place dans la classification développée par Anzieu et Martin (1968). Le groupe primaire – caractérisé par un degré d'organisation élevé, un petit nombre de participants et l'orientation vers des actions importantes et novatrices – semble bien définir les premiers hivernages scientifiques des années 1950. Le groupe secondaire, caractérisé par un degré d'organisation encore plus élevé, est déterminé par des buts et des actions planifiés, mais avec une conscience plus faible de ces buts. Ce groupe secondaire est peut-être plus incarné par les hivernages actuellement en place, en quelque sorte plus routiniers, et plus souvent en relation avec un centre administratif et hiérarchique.

3.2.7.3 Vie et mort du groupe

Dans une perspective psychodynamique, le fonctionnement du groupe peut être vu comme une mobilisation de mécanismes de défense collectifs contre la séparation du groupe (Pagès, 1968). La fin du groupe implique en effet de redonner un sens à la réalité hors du groupe, par une intériorisation de l'expérience du groupe, et l'enrichissement des modes de pensée de ses membres, une fois le groupe terminé.

Constitué de manière involontaire, par le rassemblement de candidats ne se connaissant *a priori* pas avant leur recrutement mais amenés à vivre ensemble pendant une année, le groupe d'hivernage évolue ainsi comme un être humain dans l'enfance et l'adolescence, et connaît une mentalité et une culture propres à partir des présupposés qui l'animent. Le groupe d'hivernage est finalement émietté puis dissous par l'arrivée de la relève, puis les premiers départs vers la métropole. Cette fin du groupe, ou pour reprendre l'expression d'Anzieu, la « mort » du groupe, comprend des aspects émotionnels non négligeables (Anzieu, 1959). La difficulté vient alors de la « *désillusion*

de l'illusion du groupe », proche d'un sentiment d'abandon (Anzieu & Kaës, 1971). Le terme d'illusion (ou de rêve) n'est pas inapproprié à la situation de l'hivernage : même dans les glaces ou le vent, la vie en petit groupe peut avoir des accents de *paradis perdu* et de *transgression*, représentations fondatrices des groupes pour Anzieu et Kaës (1976).

Au retour, une anxiété réelle peut exister chez certains à l'idée de rentrer dans le groupe plus réel, plus vaste et maintenant moins familier de la société globale. La fin d'un hivernage d'un an n'est peut-être pas si éloignée de la sortie d'un séjour d'un an dans une institution hors de la vie courante, quand bien même ce séjour est, dans le cas de l'hivernage, volontaire. Cet aspect du retour est toutefois compensé par les liens affectifs que les hivernants conservent avec leurs proches, même lorsque ces liens ne sont pas entretenus grâce aux télécommunications (Johnson & Suedfeld, 1996).

3.2.7.4 Abandon et perte

Le vécu d'une situation d'isolement volontaire est propice aux angoisses de perte et abandon : crainte d'une perte des proches ou de leur affection, crainte d'être abandonné par eux, ou encore sentiment rétrospectif, au cours de la mission, d'avoir abandonné les proches en partant en hivernage. La reprise des relations avec la famille peut ainsi être anxiogène, après une expérience perçue par beaucoup comme essentiellement égoïste.

Le retour est l'occasion pour les couples d'une renégociation des rôles et, pour certains, de la relation elle-même. La décision d'hiverner peut en effet ébranler certaines relations, et l'hivernage être perçu comme une fuite hors du couple, voire une trahison. Comme le souligne Claude Nègre (1961, p. 96) :

Le militaire éloigné de ses foyers par la force de la loi n'est pas suspecté du désir d'évasion.

Des difficultés d'intensité plus ou moins normale peuvent également se présenter dans la relation avec les enfants : difficultés transitoires de l'attachement au parent absent chez l'enfant, ou encore culpabilité éprouvée par le parent pendant ou au retour d'une longue absence, sans doute aisément alimentée si les proches ont connu une frustration importante pendant le séjour. La reprise ou le tissage de nouveaux liens d'attachement sont d'autant plus nécessaires que le degré d'intimité des personnes

distantes aura été modifié par la séparation (voir les développements de Schütz sur ce sujet, §3.2.4 page 135).

Le devenir des proches au retour ne fait pas directement partie du périmètre de cette thèse. Des recherches d'inspirations plus psychodynamiques et systémiques seraient pertinentes pour aborder dans le cadre d'une nouvelle étude les remaniements familiaux des hivernants polaires et de leurs proches, pendant le séjour et au retour.

3.2.7.5 Aspects psychosexuels

La décision de partir un an au loin est tout sauf anodine : ce déplacement vers un milieu différent semble souvent naître d'un besoin de se définir par rapport à un étalon, qu'il s'agisse de celui de la société laissée en arrière, ou par rapport aux autres aventuriers, aux autres polaires. Cet étalonnage de soi peut s'accompagner d'une recherche de puissance (expérience de l'intensité du milieu naturel, valorisation narcissique), d'autonomie et de liberté, ou encore d'extériorité (voir §1.3.4 page 48).

Le paradoxe d'un hivernage est probablement de contredire en partie la puissance ou l'autonomie de l'individu. La séparation des proches crée une situation d'impuissance de fait : impuissance d'action à distance en cas de problème, qui peut trouver un écho dans la crainte d'une impuissance sexuelle au retour, comme celle décrite par Taylor dans les années 1980 au sein d'équipes masculines (Taylor, 1987, pp. 76-78).

Dans le cadre d'une étude sur les manifestations de stress pendant un hivernage en Terre Adélie, des préoccupations sexuelles similaires ont été rapportées au cours de la mission, à la fois par le médecin de l'hivernage et par les hivernants concernés (Décamps, 2003).

Cette dimension psychosexuelle des hivernages demande sans doute à être étudiée, pour rendre compte d'aspects fantasmatiques et de mécanismes de sublimation ou d'expression de l'anxiété liée à la sexualité (les travestissements pendant la fête de la Mid-Winter en sont un exemple).

La question de la libido en hivernage était déjà posée par Nègre (1961, p. 99) au début des années 1960 :

Plus les conditions climatiques sont défavorables, moins le sevrage sexuel pose de vrais problèmes. D'autres impératifs immédiats le relèguent au second plan, et affaiblissent la libido. Mais que les conditions de vie deviennent plus confortables (et ce sera de plus en plus le cas des expéditions actuelles) l'abstinence sexuelle laissera réapparaître ses effets. (...) On assiste d'ailleurs à une sidération progressive de la libido, et il est classique de noter une impuissance passagère au retour d'une longue expédition.

L'abstinence n'est pas une règle en hivernage : la masturbation et les rapports sexuels peuvent exister, même si la présence des autres et l'isolation phonique limitée ne permet pas de se considérer véritablement seul(s).

L'expérience de l'hivernage pourrait également être assimilée, pour certains hivernants, à une forme de régression volontaire et temporaire : « retrouvailles entre hommes » à l'époque des hivernages strictement masculins, ou encore extraction de la société et retrait des rôles sociaux, des contraintes quotidiennes, et des charges familiales éventuelles. Ce caractère régressif de l'isolement n'est d'ailleurs pas incompatible avec la culpabilité que certains peuvent ressentir en s'éloignant de leurs proches.

L'absence ou le petit nombre de femmes amène également un centrage sur le corps. Claude Nègre écrit à propos des hivernages masculins (1961, p. 100) :

Habitué à être le plus souvent entouré des soins et de la sollicitude maternelle ou conjugale, l'homme isolé devient plus vulnérable, et craintif quant à son état de santé.

Enfin, la sphère orale peut être particulièrement investie pendant la durée de l'hivernage. Outre les consommations non négligeables d'alcool par certains, jeunes et moins jeunes, la nourriture et les repas revêtent un sens symbolique fort, aux niveaux individuel et collectif.

Comme le souligne Emilie Giret (2005) dans une étude sur les comportements alimentaires des hivernants d'une mission à Kerguelen, la frustration née de la privation affective peut entraîner une focalisation sur des nourritures plus immédiates. Des

comportements alimentaires différents de ceux de la métropole s'installent ainsi en hivernage, notamment dans le sens d'une consommation plus importante.

La peur de manquer, peur du manque et de la perte, n'y est peut-être pas étrangère (Giret, 2005). La prise de poids de la plupart témoigne en outre d'un changement corporel qui revêt des significations variées, du stigmate un peu honteux à la preuve affichée que l'hivernage « transforme son homme ».

Giret note également que les frustrations de l'hivernant développent progressivement chez lui une résistance importante au changement, une fois que des conditions d'équilibre ont été trouvées par le groupe et par lui-même. Ainsi les menus sont-ils souvent répétés par les cuisines, et vivement critiqués par les convives lorsqu'ils s'écartent du modèle établi peu à peu. La question du devenir de cette résistance au changement se pose indéniablement dans l'étude du retour, situation de changement important à la fin de l'hivernage.

3.2.7.6 Sens d'un hivernage

Mullin (1960) note que, bien que l'absence de difficultés et le confort relatif des conditions de vie pendant l'hivernage soient plutôt des facilitateurs de l'adaptation des hivernants, ils peuvent également entraîner une déception et une désillusion chez les participants les plus jeunes et les plus romantiques.

Le rapport au climat et à la difficulté de l'environnement n'est en effet pas anodin : les conditions physiques peuvent être, pour certains hivernants, le prérequis d'un hivernage réussi, pour soi, ou plutôt aux yeux des autres.

Rivolier décrit ainsi la posture typique de certains hivernants (Rivolier, 1992, p. 116) :

Un autre mécanisme peut permettre l'adaptation de l'individu à la situation. Le sujet se considère comme un aventurier, un héros polaire et se compare aux « grands » du passé. Ce narcissisme l'aide à accepter bien des choses, mais entre parfois en conflit avec un certain sentiment d'indignité par rapport au mythe de l'explorateur polaire. Il peut entraîner des actes de valorisation intempestive, des gestes d'héroïsme excessif. Plus banalement, il souhaiterait qu'il fasse encore plus froid ou plus mauvais temps pour pouvoir penser et dire qu'il a souffert. Il est significatif de remarquer que, si les données météorologiques ne

semblent pas suffisamment dures, le sujet, lorsqu'il en parle, les arrondit au chiffre supérieur (« Il fait -40°C avec un vent de 200 km/h »).

La question du sens que prenait, prend et prendra le projet de partir loin des proches et des réseaux habituels – question fondamentale – se pose sans doute à nouveau lorsque vient le retour. La place de l'imaginaire⁴⁸ et du regard d'autrui semble primordiale, dès la préparation de l'hivernage, et pendant son déroulement.

Plusieurs moments doivent sans doute être distingués : la confrontation de l'hivernage imaginaire à l'hivernage réel pendant le séjour (attentes), la confrontation de l'hivernage imaginaire à l'hivernage vécu une fois rentré (recul), et la confrontation du retour imaginaire au retour vécu. Le retour imaginaire s'entend à la fois comme le retour tel qu'il est imaginé pendant le séjour et surtout vers la fin de la mission, mais aussi, pourquoi pas, comme un scénario imaginaire déjà en place au moment de la candidature : désir de reconnaissance sociale, etc.

Dans une perspective psychodynamique, le retour peut donc être vu comme une double confrontation, qui s'inscrit dans une dimension individuelle, mais aussi familiale et sociale :

- La confrontation de l'hivernage imaginaire (motivations manifestes et latentes), et du vécu réel de l'hivernage : « *Suis-je arrivé à mes fins ?* »,
- La confrontation du retour imaginaire, et du vécu réel du retour : « *Et maintenant ?* ».

Ces dimensions rendent compte d'une dynamique psychique apparemment sous-représentée dans la plupart des approches introduites, et pour laquelle très peu de publications existent.

⁴⁸ L'imaginaire peut être défini ici comme la composition, par l'imagination créatrice, de représentations sensibles différentes des objets réels ou des situations vécues (Doron & Parot, 1991). Il s'agit donc d'une approche de l'imaginaire moins spécifique que celle adoptée par Jacques Lacan pour parler du rapport narcissique au moi (Lacan, 1949).

3.3 Synthèse

Les théories du stress et de l'adaptation offrent une première perspective sur le retour d'hivernage. Toutefois, un détour auprès d'autres approches théoriques a permis de mieux contextualiser la situation du retour. Phénomène s'inscrivant dans le continuum psychologique de la personne qui le vit, la limite temporelle de cette situation n'est pas définie, ce qui implique de tenir compte des effets à long terme de ce type d'expérience, et du sens que recevra l'hivernage pendant et *après le retour*.

Ces approches ont également permis de lier l'expérience de l'hivernage à celle du retour chez soi. Le rapport de l'individu à sa culture et à ses pairs est notamment mis en évidence : après une mission d'une année, l'hivernant ne revient pas à une situation neutre ou identique. Il a pu changer lui-même, et son environnement personnel, professionnel et social (voire politique) a certainement évolué en son absence.

Le retour peut finalement être envisagé comme une situation de stress, au sens du modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman, 1984), mais aussi comme :

- une expérience susceptible d'avoir des effets positifs (approche de la psychologie positive),
- un phénomène complexe impliquant son entourage, et faisant évoluer les représentations respectives de l'absent et de ses proches (Schütz, 1945),
- une situation de transition culturelle susceptible de modifier son identité culturelle et sociale (Sussman, 2000),
- la continuité de phénomènes psychiques conscients et inconscients engagés dès la décision initiale de candidature, et développés pendant l'hivernage (approche psychodynamique).

Le retour d'hivernage ne se limite donc pas à une situation individuelle temporaire, et doit aussi être envisagé comme un phénomène étendu dans le temps, parcouru de dimensions sociales, et parfois inconscientes.

Chapitre 4

Recherches antérieures sur le retour

4.1	Recherches dans des contextes analogues.....	168
4.1.1	Missions militaires.....	169
4.1.2	Missions sous-marines.....	175
4.1.3	Missions spatiales.....	178
4.1.4	Simulations spatiales.....	188
4.1.5	Missions humanitaires.....	192
4.1.6	Autres contextes.....	197
4.2	Recherches dans le contexte polaire.....	199
4.2.1	Palinkas et al. (2004) : incidence de troubles psychiques à la fin de l'hivernage	199
4.2.2	Palinkas et al. (1986) : évolution médicale et professionnelle après l'hivernage	200
4.2.3	Condis (1999) : portée professionnelle et personnelle de l'hivernage.....	201
4.2.4	Norris et al. (2006) : dynamique individuelle et familiale au retour d'hivernage	202
4.2.5	Taylor (1978) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage.....	204
4.2.6	Oliver (1979) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage.....	207
4.2.7	Leon et Scheib (2007) : évolution du couple après une expédition polaire.....	210
4.2.8	Résultats issus de recherches non centrées sur le retour.....	211
4.3	Synthèse.....	214

4 Recherches antérieures sur le retour

*We are anxious ; who knows why. What's it like down there? We're no longer accustomed to life on the ground. Our lives are attuned to this small island in space, and suddenly here we come, back to the Big World! We don't feel comfortable with the idea.*⁴⁹

Valentin Lebedev, *Diary of a cosmonaut*
(Lebedev, 1990, p. 268)

Les recherches menées spécifiquement sur le retour de mission polaire restent peu nombreuses. Ceci n'exclut pas que des dispositifs pratiques ou cliniques soient déjà en place pour prévenir d'éventuelles difficultés. Toutefois, le fait que très peu d'études portent sur ces difficultés dénote un faible degré de connaissance commune sur la période du retour chez soi après un hivernage.

Avant d'aborder ces recherches spécifiquement axées sur le retour de mission polaire, il convient d'explorer celles portant sur des contextes analogues aux hivernages, notamment les missions spatiales, militaires, ou encore humanitaires.

Une présentation par contexte a été privilégiée à une présentation par thème, en raison des spécificités de chaque environnement. Leurs particularités ne permettent en effet pas toujours une comparaison directe avec les hivernages polaires.

⁴⁹ Traduction personnelle : "Nous sommes anxieux, allez savoir pourquoi. Comment est-ce en bas ? Nous ne sommes plus habitués à la vie à la surface. Nos vies sont accordées à cet îlot dans l'espace, et soudain nous voilà, de retour dans le Grand Monde ! Cette idée nous met mal à l'aise."

4.1 Recherches dans des contextes analogues

Une partie des contraintes identifiées en hivernage (longue durée, séparation des proches, isolement social, confinement, vie en collectivité) est partagée par d'autres situations similaires : opérations militaires extérieures de l'Armée (OPEX), missions embarquées de longue durée de la Marine (sous-marines et de surface), missions spatiales de longue durée (et simulations de ces missions), missions humanitaires à l'étranger, plates-formes pétrolières, etc.

Les recherches et le savoir empirique issus de ces milieux analogues peuvent contribuer à la compréhension des enjeux du retour des hivernants polaires. Il existe toutefois des différences notables dans les conditions pratiques et dans l'expérience vécue d'un type de mission à l'autre. L'étude de l'adaptation à long terme après une mission isolée semble en effet indissociable de celle de l'adaptation à la situation de la mission elle-même.

Les environnements extrêmes habituellement considérés comme analogues sont caractérisés principalement par (Connors et al., 1985) :

- l'isolement, la séparation de l'environnement physique et social habituel,
- le confinement, la restriction à un environnement physique et social limité,
- et le caractère inhabituel des missions menées, par rapport aux situations courantes de vie et de travail.

Au-delà de ce tronc commun, il existe des spécificités très distinctives, comme le degré de danger physique inhérent à la situation, ou encore les moyens de communication mis en œuvre dans ces différents contextes.

Les différents « *analogues* » des missions polaires seront présentés chacun selon le même schéma général : spécificité de la situation, spécificité du retour de cette situation, et enfin dispositifs connus de prévention ou de prise en charge.

4.1.1 Missions militaires

Les recherches et publications sur le retour de mission militaire sont nombreuses. Le contexte des opérations militaires – par le nombre d’individus concernés et la fréquence des déploiements, armés ou non – est une source importante d’expérience sur les phénomènes liés au retour, notamment sur les difficultés et les mécanismes d’adaptation en jeu au niveau de la famille.

Il est important de souligner que l’analogie entre les déploiements militaires et les missions polaires peut perdre son sens lorsque le soldat n’est pas volontaire pour partir – comme dans le cas d’un déploiement obligatoire – alors que l’hivernant l’est toujours. Pour autant, les travaux menés par Schütz auprès des vétérans de la Seconde Guerre Mondiale s’avèrent très pertinents dans le cadre des hivernages polaires (voir §3.2.4 page 135), alors qu’ils concernaient des soldats appelés par conscription. L’autre différence importante entre ces deux contextes est le risque bien plus important dans le contexte d’opérations militaires extérieures de connaître un traumatisme psychique, qui se distingue radicalement du stress habituel des missions en environnement extrême (voir §3.1.4.3 page 125).

L’intérêt de la comparaison entre missions militaires extérieures et hivernages demeure, mais doit être relativisé.

4.1.1.1 Facteurs de stress spécifiques

Les missions militaires sont caractérisées par un danger variable, mais pouvant être important dans certaines opérations extérieures. Le confinement et l’isolement peuvent également jouer un rôle, lorsque les soldats ne peuvent sortir des bases dans lesquelles ils sont postés, ou que les sorties comportent des risques importants. L’hostilité de la population du pays de déploiement peut également être un facteur de stress indéniable, de même que les actions dont les soldats peuvent être témoin ou partie, sources potentielles de traumatisme psychique.⁵⁰

⁵⁰ Communications personnelles de plusieurs militaires en activité, dans le cadre du contrôle d’aptitude psychologique aux hivernages polaires (2006-2009).

4.1.1.2 Le « short timers syndrom »

Décrit par Dowling (1967) dans le contexte de la Guerre du Viet-Nam, le syndrome de « ceux qui n'en ont plus pour longtemps » (*short timers syndrom*) renvoie à une période d'agitation typique de la fin de mission, qui peut être retrouvée chez les marins et les sous-marinières sous les termes de *channel fever* (voir §4.1.2.2 page 176) :

Il y a la période d'appréhension anxieuse, un syndrome potentiellement sévère de détresse émotionnelle débutant modérément deux à trois mois avant la relève, mais qui prend place de manière évidente dans les trois dernières semaines du déploiement, et devient encore plus marqué dans les trois jours qui précèdent la relève. L'irritabilité semble alterner avec l'euphorie. Le fait de marcher sans arrêt est un signe courant. Des individus calmes et travailleurs qui pendant onze mois et trois semaines ont enduré les privations, les longues heures de travail, et les demandes continuellement croissantes vont soudainement se comporter d'une manière plutôt inappropriée.⁵¹

4.1.1.3 Difficultés personnelles au retour

Une enquête réalisée auprès des vétérans français de la Guerre du Golfe faisait état de difficultés plus fréquentes chez les militaires ayant participé à ces opérations, par rapport à un groupe témoin, notamment au niveau psychologique (Salamon, 2004). Toutefois, comme le souligne ce rapport, les enquêtes épidémiologiques de ce type sont en proie à des difficultés méthodologiques importantes : représentativité des échantillons, méthodes d'évaluation des troubles, distinction entre trouble fonctionnel, ressenti et exprimé, retour à la vie civile de certains individus, etc.

De Soir et Lemal (2003) observent dans leur pratique au sein de l'Armée belge que 20% des soldats éprouvent des difficultés à leur retour de missions extérieures. Ces

⁵¹ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *"There is the period of anxious apprehension, a potentially severe syndrome of emotional distress beginning mildly two to three months before rotation, but usually occurring obviously in the last three weeks of the tour and most marked the last three days prior to rotation. Irritability seems to alternate with euphoria. Pacing is a common sign. Quiet hard working individuals who for eleven and three quarters months have put up with deprivations, long working hours, and continually increased demands will suddenly behave in a rather inappropriate manner."*

difficultés sont souvent liées à une situation professionnelle devenue insatisfaisante, et au fait que l'entourage et l'individu ont du mal à dépasser certaines de leurs impressions initiales : changement de l'absent, difficulté à comprendre son besoin initial de calme et de distance, difficulté pour l'absent à intérioriser la redistribution des rôles entraînée par son absence, etc. Ces problèmes personnels et familiaux peuvent mener le soldat à demander une nouvelle mission alors même que la première n'est pas encore « digérée » émotionnellement, pour retrouver l'excitation et la liberté que son retour lui a peut-être retirés, et retrouver des interlocuteurs plus aptes à comprendre ces expériences inhabituelles, difficiles à transmettre.

4.1.1.4 Difficultés familiales au retour

Comme le souligne un article du Times Magazine (McCall, 1981) :

Le retour constitue, pour beaucoup de familles, un plus grand défi que le départ.⁵²

Les difficultés psychologiques des familles ont été souvent étudiées dans le contexte militaire, qu'il s'agisse des difficultés conjugales des vétérans (Pavalko & Elder, 1990), de difficultés chez le conjoint de l'absent (Kelley, 1994; Norwood et al., 1996), ou de difficultés chez leurs enfants, notamment dans le cas des mères militaires amenées à s'éloigner de chez elles pour des périodes plus ou moins longues (Kelley et al., 2002, 2001).

Une des théories auxquelles se sont référés les chercheurs pour expliquer ce type de difficultés est la théorie de l'attachement de John Bowlby (1960), théorie qui continue d'aiguiller les publications sur les séparations de familles de militaires (Busuttill W. & Busuttill A., 2001; Cafferty et al., 1994; Pearlman, 1970).

Les états psychologiques du conjoint de l'absent sont en effet similaires à ceux observés par Bowlby dans l'anxiété de séparation chez les enfants : protestation, désespoir, et finalement détachement. Au retour de l'absent, ces étapes sont inversées : punition de l'absent, désorganisation temporaire et réajustement.

⁵² Cité et traduit par De Soir et Lemal (2003).

Dans une revue de littérature sur les séparations et retrouvailles répétées dans les contextes militaires et civils (Busuttil W. & Busuttil A., 2001), les difficultés sont plus souvent observées du côté des conjoints restés à la maison que du côté de l'absent, surtout lorsque l'expérience que peut avoir le couple de ce type de séparation est limitée. La capacité du conjoint à vivre seul pendant l'absence serait alors le principal facteur d'adaptation, pour le conjoint lui-même et pour ses enfants éventuels.

4.1.1.5 Le modèle longitudinal de Logan

Par ailleurs, Logan (1987) fournit un modèle longitudinal de ce qu'il appelle le cycle émotionnel du déploiement (*Emotional Cycle of Deployment*). Ce modèle, qui s'applique aux déploiements militaires de longue durée (4 à 6 mois pour les missions françaises), se développe en cinq phases, par lesquelles toutes les familles de militaires ne passent pas forcément, mais qui se retrouvent assez fréquemment en cas de difficultés au retour⁵³ :

1. Protestation initiale (*initial protest*)
2. Distanciation et aliénation (*detachment and withdrawal*)
3. Désorganisation émotionnelle (*emotional disorganization*)
4. Rétablissement et stabilisation (*recovery and stabilization*)
5. Anticipation du retour (*anticipation of homecoming*)
6. Réunification des familles (*stage of reunion*)
7. Réintégration et stabilisation (*reintegration and stabilization*)

La première étape de protestation s'étend souvent dans les deux premières semaines qui suivent l'annonce du déploiement (parfois très proche du départ lui-même). Des sentiments intenses de part et d'autre du couple (colère) donnent lieu chez celui qui se prépare à partir à un « engourdissement émotionnel » défensif, qui peut être interprété par les proches comme un désintérêt. Cette réduction du niveau émotionnel de la situation ne peut durer indéfiniment, et aura un coût ultérieur, pendant la mission.

⁵³ Traduction par De Soir et Lemal (2003).

Dans la seconde étape, de distanciation et aliénation, l'imminence de la séparation précipite les émotions associées au départ, et la difficulté à comprendre l'autre grandit, chacun prenant ses distances. Le jour du départ est l'occasion d'une décharge émotionnelle, les émotions étant moins dissimulées ou réfrénées. Ceux qui ne se sont pas suffisamment préparés à la séparation connaissent une confusion intense dans ces derniers jours avant le départ, qui peut avoir des conséquences négatives importantes au retour.

En effet, le coût émotionnel d'une absence de longue durée – dont la plupart des couples font l'expérience dans ce type de situations – peut perdre une partie de son sens lorsque le départ en mission se déroule sur plan personnel dans un climat de tension trop important, qui ne laisse pas une place suffisante à l'élaboration et à l'attribution de sens. La frustration des proches, née du manque de sens, pourra ensuite être réactivée pendant la séparation, et au moment du retour.

La troisième étape, de désorganisation émotionnelle au début de la séparation, est marquée par la tristesse et un sentiment de perte, qui viennent remplacer la colère et l'engourdissement émotionnel des préparatifs. Cette période, qui dure jusqu'à six semaines, peut s'accompagner de symptômes de type dépressif. Chacun prend alors plus pleinement conscience des conséquences de la séparation.

Au début de la sixième semaine, la plupart des familles ont atteint la cinquième phase de rétablissement et de stabilisation. Une routine et une période de calme relatif peuvent s'installer, pour peu que les nouvelles de l'absent soient bonnes. C'est dans cette phase que la famille se restructure éventuellement pour faire face à l'absence d'un de ses membres, et donner du sens à la séparation.

L'étape suivante, d'anticipation du retour, débute environ six semaines avant le retour effectif de l'absent. La famille se prépare à nouveau, et les sentiments de perte peuvent à nouveau apparaître, de même que tensions et agitation : la peur, l'euphorie et l'espoir sont mêlées, d'autant plus lorsque la date de fin de la mission est susceptible de changer⁵⁴, et que certaines attentes peuvent s'écarter de la réalité du retour.

⁵⁴ Communications personnelles de militaires français en activité (2006-2009).

La réunification des familles, avant-dernière étape, débute le jour des retrouvailles, et dure d'après le modèle de Logan environ six semaines après le retour. Le couple et la famille sont reformés, et chacun essaie de se réhabituer à l'autre. Cette période est riche en négociations sur les rôles et la place de chacun, pour tenir compte de ce qui s'est mis en place pendant l'absence du soldat. Les liens entre les conjoints et avec les enfants peuvent mettre un certain temps à se reconstruire.

Le besoin de calme de celui qui rentre peut entrer en contradiction avec l'atmosphère festive de son retour, d'autant que la curiosité superficielle de certains ne répond pas à sa propre difficulté à exprimer son vécu : la multiplication des interlocuteurs ne favorise pas la parole de celui qui rentre.

En principe, après six à douze semaines, la famille ou le couple a retrouvé la plus grande partie de ce qui faisait sa cohésion et est entré dans la dernière phase, dite de réintégration et de stabilisation.

Ce modèle, surtout centré sur la famille vers laquelle l'absent revient, apporte néanmoins un point de vue intéressant sur l'évolution émotionnelle de l'absent autour des moments cruciaux du départ et du retour, et rend compte de la difficulté à exprimer son vécu dans les premiers temps du retour.

4.1.1.6 Temporalité du retour

De Soir et Lemal (2003) évoquent une période de réadaptation au contexte d'origine de l'ordre de quatre à six semaines pour les missions de faible intensité, et de six à neuf mois pour les missions de forte intensité.

Des données citées par Clervoy et Vautier (2009) suggèrent en outre que l'incidence des troubles psychiatriques au retour de mission militaire extérieure atteindrait un maximum quelques mois après le retour. Cet effet retard est fréquent dans les cas de traumatisme psychique, mais peut également être lié à une situation personnelle ou professionnelle devenant progressivement insatisfaisante.

4.1.1.7 Dispositifs d'aide

Clervoy et Vautier (2009) signalent les difficultés psychiques importantes rencontrées sur le terrain par les troupes américaines au cours de la seconde Guerre du Golfe, difficultés qui ont contribué à la mise en place de moyens de détection et de prévention au cours des missions et au retour.

Le nombre élevé de suicides pendant l'année 2003 parmi les vétérans de cette opération a justifié notamment la mise en œuvre de dispositifs d'accompagnement au retour : le militaire américain de retour d'Irak participe ainsi d'un stage de décompression de quelques jours sur une base européenne ou méditerranéenne, et son adaptation au retour est régulièrement évaluée par la suite (Clervoy & Vautier, 2009).

Par ailleurs, l'Armée américaine accompagne le retour de ses troupes en déploiement en mettant en œuvre des dispositifs inspirés par le modèle du cycle émotionnel du déploiement présenté précédemment, dispositifs centrés sur les proches autant que sur l'absent (Logan, 1987). L'Armée belge s'est inspirée du même modèle pour développer un dispositif d'aide et d'information auprès de ses soldats et de leurs proches (De Soir & Lemal, 2003), dispositif comprenant notamment des numéros téléphoniques gratuits permettant aux proches de trouver aide et conseils pendant l'absence du soldat et à son retour.

4.1.2 Missions sous-marines

Les immersions de longue durée pratiquées par les sous-marins nucléaires occupent un statut particulier dans les analogies entre environnements extrêmes, par le caractère absolu du confinement et de l'isolement vécu par les équipages. Elles seront donc traitées à part des autres contextes militaires.

4.1.2.1 Facteurs de stress spécifiques

Si le confinement et le danger d'un sous-marin sont comparables à ceux d'une station spatiale, l'absence totale de communications avec les proches pendant une mission immergée et la taille assez importante des équipages dans un milieu totalement hermétique sont des paramètres qu'aucun autre environnement extrême ne connaît. Il

importe également de souligner le caractère particulièrement rigide de la hiérarchie militaire à bord d'un sous-marin, et le fait que ce type de bâtiment se rapproche plus que tout autre de l'institution totale décrite par Goffman (1968), institution régissant à dessein tous les aspects de la vie quotidienne de ses membres (Bierly & Spender, 1995).

Les hivernages se rapprochent toutefois des missions sous-marines par le fait que chacun y vit en permanence sous le regard des autres, et que l'isolement classique s'applique, par la séparation des familles et la vie hors de la société. Pour autant, le profil psychologique des sous-marinières semble se distinguer assez nettement de celui des hivernants (Sandal et al., 1999).

4.1.2.2 Le « channel fever »

Earls (1969) a développé, dans le contexte des missions sous-marines militaires américaines, un modèle à sept étapes de l'adaptation individuelle au cours de ces missions (*Seven states pattern of adjustment*) :

1. Permission (*permission*) - affects dépressifs ;
2. Première semaine (*first week*) - excitation ;
3. Syndrome du premier quart de la mission (*Quarter-way syndrome*) - accroissement du nombre de visites médicales, pour des symptômes subjectifs ;
4. Syndrome du milieu de la mission (mi-chemin, *Half-way syndrom*) - affects dépressifs ;
5. Syndrome du troisième quart de la mission (*Three-quarter-way syndrome*) - amélioration de l'humeur ;
6. Syndrome de la dernière semaine (*Final week syndrome*) - appréhension et affects dépressifs ;
7. Derniers jours du voyage - état hypomaniaque (*channel fever*).

Earls note la prévalence de la position dépressive lors des immersions de longue durée, et l'envisage comme un mécanisme de défense commun dans ce contexte.

L'intérêt de ce modèle dans le cadre du retour se limite à la prise en compte de la fin de la mission. L'avant-dernière étape du modèle de Earls rappelle en effet la cinquième étape d'anticipation du retour dans le modèle de Logan (voir §4.1.1.4 page 171), décrite cette fois du côté de l'absent plutôt que du côté des proches.

Quant à la dernière étape du modèle de Earls, elle renvoie au *short timers syndrome* (voir §4.1.1.2 page 170), par l'installation d'un état hypomaniaque dans les derniers jours de la mission. Le *channel fever* – littéralement la fièvre du chenal – est un sentiment assez fréquent dans les voyages en mer : à l'approche du terme de la navigation, il n'est pas rare que les équipages des sous-marins et des vaisseaux de surface soient gagnés par une excitation importante, dans la perspective d'un retour à terre imminent. Cette activation émotionnelle peut même s'accompagner de troubles bénins du sommeil et d'une perte d'appétit (Ebersole, 1960), voire d'anxiété à l'approche des retrouvailles avec le conjoint ou les enfants.

La fin de la navigation d'un sous-marin peut aussi générer une anxiété particulière, les mauvaises nouvelles en provenance des familles étant gardées par la hiérarchie hors de la connaissance des équipages jusque dans les derniers jours⁵⁵.

4.1.2.3 Difficultés au retour

Le devenir psychologique des sous-marinières, amenés à repartir régulièrement en mission, a très tôt attiré l'attention des professionnels de santé mentale.

Une première raison, aussi exceptionnelle que tragique, fut le suicide de plusieurs médecins à leur retour d'immersion. Stuster (1996, p. 133) fait ainsi mention de plusieurs médecins de l'US Navy affectés à un service sous-marin, qui se seraient suicidés après leur retour de mission. L'inactivité fréquente du médecin, ajoutée à son incapacité à sauver la vie de ses patients en cas de trauma important, génère une frustration, un manque de satisfaction professionnelle, et chez certains une dépression grave pouvant aller jusqu'au suicide.⁵⁶

Certains chercheurs ont également étudié la répercussion des absences répétées sur la structure familiale, et plus particulièrement le bouleversement produit par le retour de l'absent. Avec le *Submariner wives syndrom*, Isay (1968) identifie un syndrome de type dépressif chez certaines femmes de sous-marinières. La raison en est simple : leur

⁵⁵ Communication personnelle d'un sous-marinier français en activité, 2008.

⁵⁶ Fait rapporté à Stuster par Benjamin Weybrew, psychologue auprès des sous-marinières américains.

rôle de chef de famille « par intérim », nécessaire mais non valorisé pendant les absences de leur époux, finit par leur être retiré lorsque celui-ci rentre de mission.

Les informations sur les missions sous-marines et le devenir psychologique de leurs équipes sont, en-dehors de ces quelques éléments, très restreintes ou très anciennes.

4.1.3 Missions spatiales

Le lien entre les missions polaires et les missions spatiales de longue durée est établi par plusieurs chercheurs de ces deux milieux (Harrison et al., 1990; Lugg & Shepanek, 1999; Palinkas et al., 2000; Stuster, 1996; Suedfeld & Weiss, 2000), et confirmé par l'investissement des agences spatiales dans les programmes de recherche polaire en psychologie et médecine (par exemple, l'*Antarctic-space analog programme* mis en œuvre dans les bases américaines dans les années 1990, ou encore les programmes de recherche mis en œuvre récemment par l'ESA dans la station Concordia). A la fin des années 1980, lorsque l'Europe tentait de développer son propre programme de vols habités avec le projet Hermès, le service médical des TAAF reçut ainsi la commande d'un document de synthèse sur les analogies entre les missions polaires et spatiales (Rivolier & Bachelard, 1988). Jean Rivolier, longtemps responsable du Service Médical des TAAF, est par ailleurs l'auteur d'un des rares livres de psychologie spatiale (Rivolier, 1997).

Le parallèle avec les sous-marins nucléaires, dont les spécificités viennent d'être présentées, est également pertinent : le confinement extrême, l'esprit de corps et l'organisation minutieuse des activités quotidiennes sont semblables dans ces deux contextes.

4.1.3.1 Facteurs de stress spécifiques

Il existe un socle de paramètres commun aux missions polaires et spatiales : isolement géographique et social, séparation des proches, ou encore mixité professionnelle des équipes. Certains déterminants sont toutefois différents. Les missions spatiales se distinguent par la complexité logistique, la technicité des tâches et la dangerosité des missions ; la mixité culturelle des équipes représente également la

norme depuis les vols américano-soviétiques, alors qu'elle n'est retrouvée qu'à titre exceptionnel dans le milieu polaire (par exemple à Concordia, voir §2.1.3.2 page 70).

De toutes les situations de confinement et d'isolement de longue durée, les missions spatiales de longue durée sont probablement les plus dangereuses et celles nécessitant la plus longue préparation technique. En conséquence, le contexte psychologique des missions spatiales de longue durée, jusqu'à plus d'un an sans retour sur Terre⁵⁷, dépasse en termes de difficultés celui des hivernages polaires actuels. L'hostilité permanente et absolue du milieu extérieur, notamment, va au-delà des conditions des hivernages polaires, même dans des stations particulièrement isolées et confinées comme Concordia. Toutefois, les stations polaires les plus difficiles anticipent sans doute sur certaines difficultés techniques et humaines que comporteront les missions planétaires de longue durée, par exemple l'installation d'une base permanente sur la Lune).

Une autre différence importante doit être soulignée, au niveau organisationnel : les astronautes sont, comme les militaires, intégrés à un corps. Ceci leur permet d'être présents pendant de longues périodes à l'intérieur de l'organisation qui les envoie, et d'en identifier à l'avance certains mécanismes ou enjeux, opportunité dont les hivernants ne disposent pas lors de leur premier hivernage.

L'adaptation physique au milieu spatial, et surtout à la microgravité, est potentiellement source de difficultés, même si tous les astronautes ne ressentent pas le « mal de l'espace » (Clément, 2005). Des modifications physiologiques importantes accompagnent systématiquement la vie en apesanteur : répartition des fluides corporels, réduction de la masse musculaire et de la densité osseuse, etc.

Sur des missions courtes, les journées des astronautes sont extrêmement chargées, et sont organisées au plus près par les agences spatiales qui les emploie, afin de maximiser l'efficacité de leur travail dans l'espace. Ce haut niveau d'occupation peut sans doute être

⁵⁷ Durée record atteinte pendant le vol du cosmonaute Valeri Polyakov : 437 jours consécutifs à bord de la station Mir, en 1994-1995. Plus récemment, des séjours de longue durée sont de nouveau réalisés à bord de la Station Spatiale Internationale, avec des missions régulières de 6 mois environ.

à la fois source de stress en soi, ou facteur aggravant en cas de stress dépassé. La densité des plannings de mission a ainsi déjà occasionné des crises entre le contrôle au sol et les équipes en vol (Bluth, 1979; Gushin, 2003; Rivolier, 1997). Dans les missions de longue durée envisagées vers la Lune ou Mars, l'alternance de phases d'activité intense et de phases monotones pourrait également être source de stress.

Les proches des astronautes peuvent être confrontés à des absences répétées et des déménagements fréquents avec une durée de préavis variable, contraintes qui expliquent en partie le nombre exceptionnellement élevé de divorces parmi les astronautes du programme Apollo (Hanks, 1998).

4.1.3.2 Le syndrome d'asthénisation psychique

Le nombre de recherches menées sur les difficultés psychologiques des missions spatiales de longue durée est limité par la taille réduite de la population d'astronautes en activité, et probablement par des résistances à divulguer des difficultés psychologiques dans un milieu professionnel très compétitif.

Hypothèse de certains chercheurs, l'existence d'un syndrome de type asthénique dans les missions spatiales de longue durée repose sur des données anecdotiques (Kanas et al., 2001; Manzey, 2003). Ce tableau clinique est caractérisé par des phobies, des obsessions, des compulsions, ou une anxiété excessive.

Le syndrome d'asthénisation psychique (*psychic asthenization*) finalement retenu par Kanas et Manzey (2003) est un ensemble de symptômes de faiblesse nerveuse ou mentale, associant la fatigabilité, une hypersensitivité, la labilité de l'humeur et des troubles du sommeil. Pour ces auteurs, ce tableau pourrait être la conséquence d'une maladie physique, d'un épuisement moral ou physique, ou encore de l'expérience prolongée d'émotions négatives ou de conflits relationnels au cours de la mission.

De manière plus directe, le récit du cosmonaute Valentin Lebedev témoigne de difficultés non négligeables au cours de son séjour de 211 jours à bord d'une station Salyut. Ainsi ce passage sans équivoque de son journal intime, écrit en vol (Lebedev, 1990, p. 251) :

*Cinq mois de vol. Je ne peux pas croire que nous ayons volé aussi longtemps. Nous ne sentons plus le temps passer. Cela devient de plus en plus difficile maintenant. Je commence à compter les jours. Je ne l'ai jamais fait avant. Je pense que notre fatigue croît parce que notre intérêt pour le travail décline. Je n'ai même plus envie de regarder par les hublots.*⁵⁸

Le cours de sa mission fut marqué notamment par des maux de têtes récurrents ; des insomnies ; une anxiété et une irritabilité notable à l'encontre du contrôle au sol, mais aussi de son compagnon de vol ; et enfin quelques périodes d'abattement relativement profond, malgré les moyens mis en œuvre par ses proches et les équipes au sol.

Un astronaute qui présenterait de tels symptômes pendant sa mission pourrait fort bien aborder le retour dans un état de fatigue nerveuse intense, fatigue venant s'ajouter aux contraintes physiques importantes du retour sur Terre après une mission prolongée en apesanteur. Pour autant que son journal de bord – se finissant quelques jours après son atterrissage – puisse en témoigner, Lebedev aborda au contraire son retour de manière sereine, peut-être parce qu'il signifiait la fin d'une épreuve de longue haleine, moralement exigeante (Lebedev, 1990, p. 237) :

*Je sens que quelque chose me presse et m'opprime. J'éprouve un double sentiment étrange : mon esprit est lourd, mais à l'intérieur existe une paix née de la certitude qu'un jour tout sera fini.*⁵⁹

Le contenu de ce journal intime est particulièrement riche, mais il renseigne peu sur la réalité du retour pour son auteur. D'autres astronautes ont connu des difficultés plus durables, après des missions par ailleurs couronnées de succès.

⁵⁸ Traduction personnelle de l'extrait suivant : " *Five months of flight. I can't believe that we've flown for so long. We don't feel the time anymore. It's getting more and more difficult now. I begin to count days. I've never done it before. I think that our fatigue grows because our interest in work is fading. I don't even want to look out a porthole anymore.*"

⁵⁹ Traduction personnelle de l'extrait suivant : " *I feel that something presses and oppresses me. I have a strange double feeling: my mind is heavy, but inside is a peace born of the assurance that one day everything will be over.*"

4.1.3.3 Le retour des astronautes

La difficulté d'une évaluation réaliste des difficultés psychologiques des astronautes à leur retour tient notamment à la crainte d'être disqualifié pour un autre vol en raison de troubles persistants. Certaines difficultés peuvent être passées sous silence par les individus qui les traversent, voire mésestimées, ou tout au moins gardées en retrait.

Le retour des astronautes est avant tout connu pour la difficulté de la réadaptation physique, proportionnelle à la durée de la mission effectuée (déminéralisation, perte de masse musculaire, perte du réflexe orthostatique, etc.). La dose de radiations reçue par l'organisme des astronautes est également assez importante pour justifier une surveillance étroite, et une limitation des doses reçues pendant une carrière.

La période qui suit le retour sur Terre est souvent l'occasion de troubles de la coordination vestibulaire (sens de l'équilibre), et de troubles du sommeil. Ces deux types de troubles peuvent être mesurés physiologiquement pendant une période non négligeable après la fin de la mission (Clément, 2005).

Le contexte psychologique des astronautes revenant de missions de longue durée dans l'espace est moins connu. Cet aspect est abordé dans la littérature scientifique, mais presque exclusivement sous l'angle de la psychologie positive (Ritsher et al., 2007, 2005; Suedfeld, 2005).

Une médiatisation assez importante avait suivi le retour des astronautes américains du programme Apollo qui, s'ils n'avaient pas volés plus de deux semaines pendant leur mission, avaient connu un isolement « géographique » sans précédent, à plus de 350.000 km de la Terre (Smith, 2005). La situation exceptionnelle des astronautes de ces vols lunaires est bien incarnée par cette phrase de l'astronaute Buzz Aldrin dans un documentaire sur le premier alunissage, phrase commentant leur voyage de retour vers la Terre (Dale, 2008) :

Maintenant je suis pressé de rentrer sur Terre. Pourtant ce retour est très étrange, car je sais que pendant notre absence, le monde a changé grâce à notre mission.

Le changement du monde mentionné par Aldrin est doublé d'un changement du statut des astronautes aux yeux du monde, changement dont la première incarnation fut une longue période de quarantaine médicale après chaque mission du programme Apollo ; précaution justifiée étant donné le peu de connaissances sur l'environnement lunaire auquel ils avaient été exposés.

4.1.3.4 La dépression d'un astronaute américain

Le parcours le plus connu des membres de ce groupe très réduit (21 personnes pour 7 missions) est justement celui de Buzz Aldrin, qui décrit dans son autobiographie les complications vécues après son dernier vol pour la NASA, vol qui fut également l'occasion du premier atterrissage sur la surface de la Lune, en juillet 1969 (Aldrin & Warga, 1973).

Cet astronaute connut après cette dernière mission une dépression majeure, accompagnée d'alcoolisme et de difficultés conjugales répétées. La carrière d'Aldrin était – comme cela est fréquent chez les astronautes – avant tout motivée par le dépassement d'objectifs de très grande envergure, dans des institutions prestigieuses (West Point, Air Force, MIT, NASA). Aldrin attribue volontiers l'origine de cette recherche d'excellence à une source externe : l'ambition de son père, en place dès le plus jeune âge du futur astronaute, et profondément intériorisée.

L'accomplissement du vol vers la Lune aurait été à cette époque pour lui la fin de tout objectif de dépassement de soi – ou de tout désir – et aurait laissé un vide difficilement supportable.

Comme le décrit Collins, autre astronaute ayant volé sur la même mission, revenir d'un voyage sur la Lune implique en effet le risque de comparer le reste de sa vie à ce point culminant du vol lunaire, point qui ne pourra jamais être atteint à nouveau (Collins, 1974, p. 477) :

*Un problème plus sérieux est de savoir comment empêcher le reste de ma vie d'être une chute, mais je suis confiant dans le fait que je suis en train d'y arriver.*⁶⁰

Charlie Duke, autre astronaute du programme Apollo, s'exprime dans des termes similaires, tout en précisant que des difficultés familiales importantes ont accompagné et renforcé ce sentiment (Duke, 2007).

Plus récemment, le commandant d'un vol de la navette américaine en orbite terrestre décrivait en ces termes les sentiments d'un équipage rentrant d'une courte mission en orbite (Polansky, 2009) :

*Je sais comment se sent l'équipage de STS-125. Mi-figue mi-raisin. Ils se sont entraînés pendant des années, et ont eu une mission formidable. Littéralement sur le toit du monde, mais à présent c'est fini.*⁶¹

L'énergie déployée par certains autres membres des missions Apollo dans des œuvres artistiques, religieuses ou scientifiques (Smith, 2005) pourrait ainsi être vue comme la recherche d'autres *fronts d'exploration*, puisque celui de l'espace était, à l'échelle de leur propre vie, atteint. La carrière de peintre d'Allan Bean fit ainsi suite à sa carrière d'astronaute. Un autre exemple plus récent est celui de Story Musgrave (Ranga, 2003), qui se consacre à l'art sous plusieurs formes, après une carrière très riche de pilote militaire, de médecin et d'astronaute spécialiste.

Une autre difficulté éprouvée par Aldrin à son retour de la Lune fut le regard omniprésent de la presse et du public, et l'impression d'être devenu un *outsider*, un étranger (Epstein, 2001). Cet aspect peut également être expérimenté, à un degré moindre, par certains hivernants que l'expérience de l'extrême hisse dans le regard de leur entourage au rang de « *héros polaire* ».

⁶⁰ Traduction personnelle de l'extrait suivant : "A more serious problem is how to prevent the rest of my life from being an anticlimax, but I am confident that I am working that out."

⁶¹ Traduction personnelle de l'extrait suivant : "I know how the STS-125 crew feels. Bittersweet. Trained for years and had a great mission. Literally on top of the world, but now it's over."

4.1.3.5 Versant positif des missions

Outre l'expérience de l'apesanteur et son corollaire – la proximité avec l'environnement spatial – les missions spatiales sont aussi l'occasion pour certains astronautes de vivre une forme d'expérience transcendante, sous la forme d'un sentiment religieux ou non.⁶²

Dans une étude sur les effets positifs des vols spatiaux sur les astronautes des missions récentes en orbite terrestre (Ihle et al., 2006), le changement le plus intense et le plus fréquemment décrit par les intéressés concernait leur perception de la beauté et de la fragilité de la Terre (entre 85 et 97% des participants), et l'ouverture de nouvelles opportunités personnelles (95% des participants).

L'étude des aspects ou effets positifs des missions spatiales connaît d'ailleurs aujourd'hui plusieurs développements, avec l'introduction de la psychologie positive et de ses concepts dans le contexte des environnements extrêmes (Ritsher et al., 2007, 2005; Suedfeld, 2005). Ces études ne tiennent toutefois pas compte du vécu des seuls astronautes ayant fait l'expérience d'un vol interplanétaire : les quelques membres des missions lunaires des années 1960-1970.

Pourtant, dans le cas extrême des alunissages, le fait de pouvoir observer la Terre avec une distance et un recul sans précédent – et sans équivalent, littéralement hors du monde – a sans doute été le point critique d'un changement intime chez beaucoup des astronautes du programme lunaire américain. Ce changement existe sans doute chez la plupart des astronautes – à des degrés divers – qu'ils aient évolué dans l'orbite terrestre ou lunaire, et la nature de ce changement n'est pas nécessairement grandiose ou pathologique, mais plutôt difficile à saisir.

4.1.3.6 Dispositifs d'aide au retour

Les missions soviétiques de longue durée ont favorisé le développement d'un ensemble de mesures préventives et curatives, de l'entraînement au soutien en vol (Gushin, 2002; Kanas, 1991). Depuis la participation de la NASA au programme de la

⁶² Dans le cas d'un sentiment non religieux, le *sentiment océanique* décrit par Romain Rolland dans sa correspondance avec Freud est peut-être pertinente (Vermorel & Vermorel, 1993). Il s'agit notamment de l'expérience d'une fusion avec le cosmos et d'une plénitude.

station Mir, ces mesures ont été adaptées et adoptées pour les vols spatiaux américains (Clément, 2005, p. 237), et des dispositions similaires ont été prises pour les astronautes européens.

Le soutien psychologique en vol, utilisé de manière préventive ou thérapeutique, est maintenant implanté dans toutes les missions spatiales de longue durée, sous la forme d'entretiens confidentiels avec un professionnel de santé mentale, en plus d'entretiens quotidiens avec le médecin de vol (*flight surgeon*). La mise en place d'un bureau de soutien aux familles fait également partie du dispositif, afin de favoriser les relations entre l'agence spatiale et les proches, point sombre de l'époque des premiers programmes de vols habités.

Des mesures préventives spécifiques au retour sont également en place, comme des entretiens de debriefing avec les astronautes et avec leurs familles, entretiens dont le but est d'identifier les difficultés vécues par les participants, mais aussi de traiter les tensions résiduelles entre les équipes au sol et les équipes en vol, entre les membres de l'équipe en vol, et entre les membres de l'équipe en vol et leurs proches (Clément, 2005, p. 238).

4.1.3.7 Enjeux organisationnels du retour

Le rapport HUMEX publié par l'Agence Spatiale Européenne (Manzey, 2003) évoque la possibilité de difficultés dans le réajustement à la vie quotidienne sur Terre et dans la réintégration de la famille après une mission confinée de longue durée vers Mars ou la Lune. L'utilisation des méthodes diagnostiques et thérapeutiques de la psychologie clinique et de la psychiatrie est recommandée par l'auteur de ce rapport, dans le but de diminuer l'anxiété liée à ces questions, et d'assurer aux équipages les moyens de faire face (*coping*) à une expérience hors du commun.

La question du retour est continuellement soulevée par les publications scientifiques récentes sur les aspects psychologiques des vols spatiaux, sans faire pour autant l'objet d'une enquête ou d'une étude systématique (Ball & Evans, 2001; Collins, 2003; Kanas & Manzey, 2003; Kanas et al., 2009; Manzey, 2004; Rivolier, 1997; Stuster, 1996; Suedfeld, 2005).

Lorsque des études existent, l'accent est souvent porté sur les aspects psychopathologiques, dans une perspective épidémiologique. Ce type d'approche quantitative ne permet pas de mieux qualifier les spécificités du retour de mission spatiale. Ainsi, citant une étude longitudinale de la NASA utilisant un groupe contrôle pour estimer l'impact des activités spatiales sur la santé des astronautes, Ball et Evans abordent les aspects du retour sous un angle purement psychopathologique, qui ne permet pas de dépasser le *statu quo* de la recherche d'une valence – positive ou négative – des effets des missions en environnement extrême (Ball & Evans, 2001, p. 109) :

L'étude longitudinale sponsorisée par la NASA sur la santé des astronautes n'a révélé aucune séquelle psychiatrique inacceptable du fait de la participation au programme spatial, bien que le stress de la réintégration et de l'adaptation après le vol ait été noté.⁶³

Ball et Evans ont toutefois le mérite de mettre en garde contre les effets difficilement prévisibles des missions interplanétaires de longue durée, comme une station lunaire ou une expédition martienne.

Un autre rapport plus récent semble pousser dans la même direction, en partant du contexte des missions actuelles (Slack et al., 2008, p. 5) :

Le stress du vol spatial ne s'arrête pas à l'atterrissage. Au début 2007, un(e) astronaute qui était récemment rentré(e) de l'espace aurait perpétré des actes qui peuvent être considérés comme indicatifs d'une urgence comportementale et psychiatrique (cf. "Editorial", 2007). Le vol spatial n'est pas nécessairement la seule ou la principale cause de dégradations de l'état de santé comportementale ou psychiatrique après le vol [spatial]. D'autres facteurs de stress dans la vie, comme la détresse conjugale (Aldrin, 1973; Kanas, 1987) et la mort d'un membre de la famille (Clark, 2007), peuvent également y contribuer. Néanmoins le vol spatial et les facteurs qui lui sont associés, comme l'isolement,

⁶³ Traduction personnelle de l'extrait suivant : "The NASA-sponsored longitudinal follow-up study of astronauts' health has not revealed any untoward psychiatric sequelae of participation in the space program, although the stress of reintegration and post-flight adjustment has been noted."

le confinement et la charge de travail, peuvent devenir des déclencheurs significatifs ou des sources de stress; et ces facteurs de stress du vol spatial associés aux facteurs de stress traditionnels de la vie sont susceptibles d'avoir un impact exponentiel sur la santé comportementale des astronautes des vols de longue durée (Kanas & Manzey 2008).⁶⁴

Pour Peter Suedfeld (2005), la psychologie spatiale aurait encore à s'orienter vers une étude systématique des effets psychologiques des vols spatiaux, pendant et après les missions, auprès des astronautes, mais aussi auprès des ingénieurs et des contrôleurs de vol très impliqués dans le déroulement des missions; et enfin de leurs familles respectives.

4.1.4 Simulations spatiales

Dans le même registre que les missions spatiales, mais dans des conditions bien distinctes, les simulations au sol de missions spatiales de longue durée (stations orbitales, vaisseaux et missions planétaires de surface) présentent également des similitudes avec les missions polaires.

La pertinence des résultats psychologiques de ces simulations par rapport à des missions réelles doit être toutefois relativisée à l'aune du profil technique et psychologique des participants, qui sont rarement du même ordre que ceux des astronautes volant sur de véritables missions spatiales. Le caractère opérationnel des

⁶⁴ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *"The stress of spaceflight does not end at landing. In early 2007, an astronaut who had recently returned from space allegedly engaged in actions that might be considered indicative of a behavioral and psychiatric emergency (c.f., "Editorial", 2007). Spaceflight is not necessarily the sole or even primary cause of postflight behavioral and psychiatric conditions. Other stressors in life, such as marital distress (Aldrin, 1973; Kanas, 1987) and death of a family member (Clark, 2007), also may contribute. Nevertheless, spaceflight and its associated factors, such as isolation, confinement, and workload, can become significant triggers or sources of stress; and these spaceflight stressors paired with traditional life stressors likely have an exponential impact on behavioral health for long duration astronauts (Kanas & Manzey 2008)."*

tâches effectuées est également très variable, les simulations d'isolement atteignant des degrés divers de réalisme.

Néanmoins, ces simulations sont l'occasion de recueillir des données qui seraient sans doute plus difficiles d'accès si elles provenaient du contexte opérationnel réel des missions spatiales. Pour autant, les relations publiques restent très présentes dans le contexte des simulations, et les données sur le retour de ce type d'expérience sont très anecdotiques.

Plusieurs simulations scientifiques de missions spatiales ont été entreprises dans les dernières décennies par les principales agences spatiales. Ainsi l'ESA avec ISEMSI en 1990, EXEMSI en 1992, HUBES en 1994, SFINCSS en 1999 et Mars500 en 2009-2010; et la NASA avec, entre autres, le programme sous-marin Tektite dans les années 1970, LMLSTP à la fin des années 1990, et plus récemment la participation de cette agence à des simulations organisées dans le désert de l'Utah et l'Arctique Canadien.

Ces simulations tentent de reproduire certains aspects des vols spatiaux, dans le but de préparer des missions réelles. Si l'apesanteur ne peut pas être simulée au-delà de quelques dizaines de secondes en vol parabolique, d'autres aspects environnementaux peuvent être reproduits assez efficacement, notamment le confinement d'un équipage sur une longue période (paramètre partagé dans une certaine mesure par les missions polaires).

4.1.4.1 Facteurs de stress spécifiques

Les facteurs de stress sont très spécifiques à chaque expérience, même si l'isolement et le confinement restent les principaux facteurs étudiés. Ils sont toutefois moins importants que dans des conditions réelles, puisque le danger lié à l'hostilité de l'environnement spatial n'est pas reproduit (vide extérieur, micropesanteur).

La monotonie, lors d'expériences particulièrement longues, peut devenir un facteur de stress plus important que dans des missions réelles. L'exposition aux médias peut également susciter un stress, dans la mesure où cette exposition est, chez la plupart des participants, sans précédent. Enfin, la sélection moins stricte peut également placer dans des contextes simulés des individus moins flexibles et s'adaptant moins bien.

4.1.4.2 Difficultés au retour

Dans le cadre d'une simulation de 90 jours en milieu confiné, le test projectif de Rorschach fut administré pendant la phase de sélection, puis après la fin de l'expérience, les deux passations étant espacées de neuf mois (Seeman & MacFarlane, 1972). Les résultats de la cotation selon la méthode de Klopfer (1962) suggéraient un changement significatif, et positif, dans le profil de trois des quatre participants, changement *a priori* non attribué à un effet d'apprentissage du test. Le quatrième participant montra au contraire une anxiété importante au cours de l'entretien de debriefing qui suivait immédiatement la fin de la première passation du test de Rorschach, et refusa la seconde passation. Ces éléments suggéraient, pour l'auteur du rapport, que ce participant n'avait pas bénéficié comme les trois autres d'un changement neutre ou positif, et que la simulation avait même pu avoir un effet psychologique néfaste sur lui (dans le sens d'une diminution de ses ressources, et d'une augmentation des sources d'anxiété).

Plus récemment, dans le cadre d'une série de simulations spatiales menées par la NASA dans les années 1990 (LMLSTP)⁶⁵, un participant mentionnait, à propos de la période qui suivit immédiatement la fin de la période d'isolement, un sentiment de *post-test blues* (Packham, 2002) :

Les différents participants ont réagi de manière différente à la fin du test. Certains ont décidé de partir pour un congé de deux semaines ; certains avaient tendance à rester autour de la chambre de simulation (certains ont même continué leur travail à l'intérieur de la chambre, à présent ouverte). Tous les participants étaient désolés de voir la simulation se terminer. Il est difficile de dire si cela vient du fait de ne plus être « sous les feux de la rampe », ou si cela est dû à la perte d'un sentiment de camaraderie. De mon point de vue personnel, j'ai certainement fait l'expérience d'une forme relative de dépression dans les semaines qui ont suivi la fin du test. Certains de ces sentiments étaient sans doute liés au fait de ne pas connaître l'avenir réservé à ce type de tests. Quelle

⁶⁵ Dans le cadre du LMLSTP ou Lunar-Mars Life Support Test Project, des isollements de 15, 30, 60 et 90 jours ont été réalisés.

*que soit la véritable raison, il est important de fournir un mécanisme de discussion des émotions même une fois le test / la simulation terminé(e).*⁶⁶

Ce type de réaction pourrait être assez commune lors de simulations scientifiques, dans la mesure où l'investissement de la plupart des participants est important, et leurs motivations souvent passionnées. Pour autant, les participants de simulations au sol sont également satisfaits de sortir de leur situation *artificielle*, notamment lorsque celle-ci est vécue comme décevante, très contraignante, ou tout simplement pour le plaisir des retrouvailles avec leurs proches.

4.1.4.3 Dispositifs concernant le retour

Dans les contextes de simulation, lorsque la durée de l'expérience le justifie, la mise en place d'un debriefing psychologique et le suivi des participants au-delà de la mission peuvent s'avérer tout aussi utiles et intéressants à mettre en place que dans un cadre opérationnel.

Le fait d'opérationnaliser les « contre-mesures » psychologiques (comme le soutien pendant la mission ou les debriefings) et de les adapter à la situation étudiée – ici une simulation – peut d'ailleurs être considéré comme un prérequis à leur validation plutôt qu'un biais ou une interférence avec d'autres mesures ou observations. Ainsi, à l'occasion du LMLSTP présenté plus haut, des debriefings psychologiques à 3 et 14 jours de la fin de la période de confinement furent inclus dans le programme scientifique de la simulation. Ces contre-mesures psychologiques opérationnalisées ont contribué à la qualité de l'expérience, de l'avis des chercheurs comme des participants (Holland & Curtis, 2002; Packham, 2002).

⁶⁶ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *“Different crewmembers have reacted to the end of the test in different ways. Some decide to leave for two weeks' vacation; some tend to stay around the chamber (some actually carried on their work after the test within the, now open, chamber). All crews were sorry to see the test end. Whether that is from the lack of being “in the limelight,” or whether it is due to the loss of a feeling of camaraderie, it is difficult to say. From my personal point of view, I certainly experienced a mild form of depression in the weeks following test completion. Perhaps some of these feelings were related to not knowing the future of such tests. Whatever the true reason, it is important to provide a mechanism for discussions of feelings even after the test/mission has been completed.”*

4.1.5 Missions humanitaires

Dans un registre encore différent de celui des activités scientifiques ou militaires, les missions assurées par des travailleurs humanitaires comportent des similitudes nombreuses avec les missions polaires, similitudes qui justifient une présentation assez détaillée.

Bien que leur climat et leur contexte humain soient radicalement différents de celui des hivernages polaires, l'isolement social de certaines missions humanitaires, le décalage important entre le terrain et l'administration centrale, les processus logistiques mis en œuvre, et surtout certaines difficultés d'adaptation rencontrées sur place et au retour peuvent être assez proches de celles d'un hivernage (à l'exclusion du traumatisme vicariant décrit plus loin, qui n'a pas *a priori* sa place en hivernage).

Ces similitudes s'expriment dans le fait que les candidats aux hivernages polaires sont parfois directement issus du milieu humanitaire (chefs de mission), ou attirés par ce milieu (VCAT).

4.1.5.1 Facteurs de stress spécifiques

Les facteurs de stress fréquemment identifiés en mission humanitaire sont (Centre de Psychologie Humanitaire, 2002) :

- des conditions de vie parfois difficiles (hébergement, alimentation, climat, vie en communauté cosmopolite, hostilité de certaines populations),
- des conditions de travail inhabituelles, notamment des périodes d'hyperactivité (et d'urgence), ou à l'inverse des périodes longues d'inactivité,
- des transitions culturelles parfois radicales,
- des risques importants⁶⁷,
- l'exposition à des événements potentiellement traumatiques,
- et enfin l'éloignement des proches et du réseau social habituel.

⁶⁷ Le risque impliqué par un hivernage reste sans doute plus modeste que celui de certaines missions humanitaires. Les prises d'otage, meurtres politiques, et attentats dirigés spécifiquement contre les ONG peuvent nécessiter une protection importante, des trajets et des horaires fréquemment modifiés. Ces mesures contribuent à accentuer encore le sentiment d'insécurité et ses effets psychologiques.

Outre les mécanismes normaux d'adaptation à une situation nouvelle et inhabituelle, l'exposition prolongée ou répétée (stress cumulatif) aux facteurs de stress des missions humanitaires peut entraîner des difficultés plus importantes.

La question de la motivation explicite et implicite est ici essentielle : les missions d'urgence notamment sont, outre une action altruiste, l'occasion de se mettre en difficulté, de se confronter à un risque important (Siméant, 2001). Pour certains, cet effort peut être conscient, comme cette psychologue exprimant son état d'esprit au moment de son départ en mission (Médecins Sans Frontières, 2009) :

Si je craque, tant pis, au moins j'aurais essayé.

Le tableau du *burnout* (voir §3.1.3 page 122) est particulièrement pertinent dans les métiers d'assistance aux personnes, comme il s'en trouve beaucoup dans les missions humanitaires. Dans ces métiers, la motivation professionnelle tient beaucoup à la relation avec les bénéficiaires, et au sens donné à sa propre intervention (Maslach & Jackson, 1981).

La fatigue de compassion, autre forme de réaction au stress cumulatif en mission humanitaire, désigne les effets indirects des événements traumatiques sur les personnes portant assistance à des victimes d'actes violents ou de catastrophes (impuissance, inefficacité de l'action, etc.). Cette « *fatigue* » s'accompagne d'une modification importante de la vision de soi et du monde : perte du sentiment de sécurité et de confiance, perte de la capacité à être en connexion avec les autres, désespoir, cynisme, désillusions, perte de l'estime de soi, négativité au travail, tendance au blâme, ou encore identification à la victime (Josse, 2006).

Certaines missions peuvent également donner lieu à un trauma psychique⁶⁸, engendré par des situations impliquant la mort ou la souffrance de personnes, qu'elles soient prises en charge dans le cadre de la mission, employées par l'ONG ou tout simplement citoyennes du pays concerné.

Dans ce cas, l'apparition du trauma psychique est contingent à la rencontre d'une situation et d'une histoire personnelle qui vient lui donner sens (Ouss-Ryngaert &

⁶⁸ Voir §3.1.4 page 123 pour une définition du trauma psychique.

Dixméras, 2003). Elle pourra être immédiate, ou différée jusqu'à plusieurs mois après l'événement, ce qui implique une vulnérabilité plus longue, et des difficultés qui peuvent naître à distance du séjour, une fois rentré. Outre la répétition et la brutalité des représentations (souffrance physique et psychique des populations), l'urgence des décisions et des actes est souvent un facteur aggravant dans ce contexte, susceptible de générer de la culpabilité (Josse, 2006).

Même lorsque la mission ne se déroule pas dans un contexte d'urgence, l'expérience de la vie en collectivité (souvent multiculturelle et géographiquement isolée du siège administratif) peut s'éloigner considérablement du mode de vie habituel, et générer des difficultés individuelles, avec des répercussions possibles sur la qualité du fonctionnement des équipes.

Pour toutes ces raisons, le rapatriement d'un travailleur humanitaire, ou son extraction temporaire du terrain, peuvent être parfois nécessaires.

4.1.5.2 Difficultés au retour

À la fin de sa mission, le travailleur humanitaire expatrié est amené à quitter ses collègues, les bénéficiaires de l'aide humanitaire et le territoire d'affectation, éléments dont il a partagé le quotidien pendant toute la durée de sa mission. Josse rapporte, sur les six dernières semaines de la mission, des moments alternés d'enthousiasme et de tristesse, et la possibilité d'un sentiment de détachement, voire d'un retrait émotionnel (Josse, 2006).

Comme en témoignent des entretiens menés par l'association Résonances Humanitaires (Gallez et al., 2007), les travailleurs humanitaires sont fréquemment confrontés à :

- un isolement professionnel important au retour de mission,
- un manque de moyens financiers (dans le cas d'un statut non salarié de volontaire international, n'ouvrant pas droit aux indemnités de perte d'emploi),
- la tentation de repartir en mission « faute de mieux »,
- ou encore une difficulté à intégrer ou valoriser des expériences et des compétences développées dans un contexte particulier (responsabilités, prise de décision, travail dans l'urgence, etc.).

Si l'abandon progressif du statut de volontaire au profit de celui de salarié contribue à améliorer les conditions financières du retour, en ouvrant des droits aux aides sociales dont les volontaires ne disposaient pas, la recherche d'un nouvel emploi en France peut s'avérer difficile, même lorsque plusieurs missions ont déjà été effectuées.

Les responsabilités acquises pendant la mission peuvent aussi dépasser largement ce qui sera proposé au volontaire à son retour, d'où un désintérêt pour des offres qui auraient retenu son attention avant la mission. Le réseau professionnel de l'humanitaire devient alors la source principale d'offres d'emploi, les missions étant nombreuses et les désistements assez fréquents.

Même à l'issue d'une expérience de longue durée dans le milieu humanitaire, ce parcours peut être perçu par des employeurs potentiels comme un signe d'instabilité géographique, et le risque d'un investissement de courte durée dans le poste envisagé.

Enfin, le retour chez les parents ou l'hébergement temporaire par des proches peut plonger l'individu dans un sentiment intense de perte d'autonomie, en contraste avec l'autonomie extrême expérimentée en mission.

A la lecture de plusieurs témoignages (Gallez et al., 2007), et à l'issue d'un entretien de recherche avec un responsable des Ressources Humaines d'une ONG⁶⁹, il semble que certaines difficultés dépassent la sphère professionnelle, et s'expriment à un niveau plus intime dans :

- un décalage important avec la société d'origine et ses valeurs,
- la difficulté à se projeter dans son système intellectuel et pratique,
- ou encore la perte d'un sentiment de normalité par rapport aux autres.

Ces difficultés peuvent être aggravées par le fait que la valorisation sociale et professionnelle offerte par la mission ne dure pas forcément au retour, et par la multiplication des missions et des retours, qui peuvent contribuer à rendre la situation distante (la mission) plus valorisante que la situation immédiate (chez soi). L'installation de ce schéma alternant peut être source de vulnérabilité importante entre les missions, et de fragilisation progressive au contact de situations difficiles au cours

⁶⁹ Communication personnelle de Nicolas Veilleux, Médecins Sans Frontières, 2009.

des missions, surtout lorsque le départ sur le terrain n'est plus aussi motivant qu'il l'était les premières fois, et que le réseau social dans le pays d'origine s'est effrité.

Si le taux de suicide des anciens travailleurs humanitaires est difficile à estimer, une représentation sociale semble suggérer que ce taux est supérieur à celui de la population générale (Gallez et al., 2007).

Certains volontaires peuvent également partir en mission dans le cadre d'un programme de développement, de quelques mois à plusieurs années. Si l'expérience n'est pas aussi concentrée que peut l'être la confrontation à l'urgence, elle n'en est pas moins profonde, par la découverte et l'adoption partielle d'autres éléments culturels, processus pouvant mener au moment du départ en mission et à celui du retour à des réaménagements importants, décrits notamment par la théorie du *reverse culture shock* (voir §3.2.6.5 page 149).

4.1.5.3 Aspects positifs

Outre les sentiments d'utilité et d'accomplissement liés aux missions humanitaires (qui peuvent être mitigés par la démonstration de l'inutilité, ou de l'effet délétère de certaines mesures sur le terrain), les contacts culturels divers et les relations humaines souvent profondes, avec la population et d'autres travailleurs humanitaires, sont cités au retour comme des expériences très enrichissantes.

La découverte de soi dans la relation d'aide est un autre aspect positif important de ce type de missions.

4.1.5.4 La figure du héros

Dans les récits héroïques, le retour est rarement l'occasion de nouvelles épreuves : le plus dur est censé être déjà fait.

La représentation du *héros humanitaire*, au même titre que celle du *héros polaire*, semble se fonder sur une réalité qui n'a pas ou plus cours, par projection d'idéaux collectifs. Lorsque la poursuite de ce mythe débouche sur la prise de conscience de son inexistence ou de sa relativité – la réalité du terrain se révélant moins valorisante par exemple parce que moins dangereuse – il est possible que l'individu ne supporte pas de ne pas être à la hauteur de l'image que les autres lui renvoient de lui-même (Gallez et al.,

2007). Le déni individuel des faiblesses du mythe contribue sans doute à assurer sa pérennité, le tabou du retour en étant l'expression collective et silencieuse. Comme l'expriment Gallez et ses collaborateurs (2007, p. 5) :

Le héros fascine de loin, mais il inquiète de près.

4.1.5.5 Dispositifs d'aide

La plupart des organismes humanitaires disposent de programmes de prévention et de formation sur la gestion du stress au cours de la mission. Des processus existent en outre pour prendre en charge les difficultés liées au stress, depuis le siège ou au besoin par un déplacement sur place.

Des dispositifs d'aide au retour ont de plus été développés par certaines ONG dont l'activité implique l'envoi d'équipes réduites dans des contextes de travail ou de vie stressants, notamment par la mise en place des cellules de debriefing psychologique au retour (Médecins Sans Frontières, Action Contre la Faim), pour ceux qui voudraient exprimer le vécu de leur mission sous un angle émotionnel.

Par ailleurs, des structures associatives indépendantes, telles que Résonances Humanitaires, offrent une aide à la recherche d'emploi pour les travailleurs de l'humanitaire qui éprouveraient des difficultés dans le domaine professionnel, particulièrement lorsque plusieurs missions longues et rapprochées ont rendu la vie en métropole presque plus étrangère à l'individu que les missions elles-mêmes.

4.1.6 Autres contextes

Certains autres contextes – déjà abordés, ou dont la relation analogique avec les hivernages polaires est plus ténue – sont présentés ici.

4.1.6.1 Missions d'expatriation dans l'industrie

Si les migrations involontaires sont probablement trop profondément bouleversantes et traumatiques pour être comparées aux hivernages, les migrations volontaires peuvent être intéressantes du point de vue du retour. Ainsi, les expatriations professionnelles, les

séjours universitaires à l'étranger, ou les voyages touristiques de longue durée sont des situations mettant en jeu des mécanismes et des ressources similaires.

Les enjeux et les processus de ce type d'expériences ont été beaucoup étudiés. Les résultats et les modèles offerts par ces recherches ont été présentés en détail dans le cadre théorique de cette étude (voir §3.2.6.5 page 149).

4.1.6.2 Activités pétrolières

Les personnels impliqués dans les activités off-shore connaissent des déploiements et des retours fréquents. Les facteurs de stress liés à la mission sont assez similaires à ceux des hivernages polaires : isolement, confinement et vie en collectivité.

Au retour, la réintégration de la famille, entre des absences répétées, peut être source de difficultés, au point qu'un syndrome du mari intermittent (*intermittent husband syndrom*) a été proposé pour décrire les difficultés de reformation de la famille à chaque retrouvaille (Morrice et al., 1985).

Une revue de littérature (Busuttill W. & Busuttill A., 2001) indique que les conjoints des personnels de plates-formes pétrolières sont susceptibles de développer de l'anxiété, des affects dépressifs et des difficultés sexuelles ; surtout lorsque la famille est socialement isolée. Les réponses adaptatives mises en place par ces femmes peuvent aller dans le sens d'une autonomisation par rapport à l'absent, la vie continuant en son absence ; de ressentiment à son égard, pendant son absence et à son retour ; ou enfin d'une passivité accroissant en général le sentiment de solitude et les affects dépressifs de ceux restés « en arrière ».

4.1.6.3 Activités sous-marines civiles en grande profondeur

Les opérations scientifiques ou techniques menées en grande profondeur peuvent donner lieu, outre le temps passé sous la surface, à des périodes d'isolement et de confinement nécessaires lors des compressions, de l'ordre de quelques heures à quelques jours. Il serait intéressant d'approcher ce milieu pour mieux connaître les spécificités de ces situations, où le risque opérationnel est contrôlé mais permanent, et d'identifier les mécanismes psychologiques à l'œuvre après une plongée.

Pour autant, le parallèle avec les missions polaires de longue durée est ténu, si ce n'est la coupure du reste du monde et le caractère scientifique et technique des activités.

4.2 Recherches dans le contexte polaire

Les recherches menées sur le retour d'hivernage sont peu nombreuses, et n'abordent souvent que quelques aspects spécifiques de ce retour. Les méthodologies employées sont variées, d'une approche quantitative de type épidémiologique (Palinkas, 1986), jusqu'à des études réalisées à partir de données exclusivement qualitatives (Leon & Scheib, 2007).

Les dimensions explorées sont, entre autres :

- le vécu individuel et social du retour, la plupart du temps sous la forme de questionnaires ou d'entretiens,
- l'évolution professionnelle des hivernants après leur mission,
- la dimension sentimentale et/ou familiale du retour,
- ou encore la dimension somatique et l'évolution médicale ultérieure des participants.

4.2.1 Palinkas et al. (2004) : incidence de troubles psychiques à la fin de l'hivernage

Dans une analyse des données de debriefing psychologique de plus de 300 hivernants américains civils et militaires, Palinkas et ses collaborateurs (2001, 2004a) étudient les diagnostics psychiatriques portés en fin de mission par des professionnels de santé mentale de la Marine Américaine (psychiatres et psychologues). Environ 12,5% des participants rencontrés ont ainsi été jugés atteints d'au moins un trouble identifié dans la classification DSM-IV. Toutefois, ces chercheurs ramènent ce chiffre par pondération à 5,2%, pour tenir compte du fait que seulement un quart du personnel civil avait accepté de participer aux entretiens de debriefing⁷⁰.

Les diagnostics portés étaient dans 63% des cas de troubles de l'humeur et de troubles de l'adaptation, les 37% restant étant répartis entre troubles du sommeil, abus de substances, et troubles de la personnalité (tels que définis dans le DSM-IV).

⁷⁰ Les entretiens de debriefing menés dans ces stations américaines sont obligatoires pour les personnels militaires.

D'après ces diagnostics, les militaires étaient trois fois plus susceptibles de présenter un trouble identifié que les civils. Toutefois la présence de troubles identifiés dans le DSM-IV n'était pas liée au sexe, à l'âge, au niveau d'éducation, au groupe d'hivernage ou encore aux antécédents d'hivernage éventuels.

Les données issues de deux questionnaires complémentaires (l'échelle de dépression de Hamilton et une échelle de dépression saisonnière) suggèrent en outre que les hivernants de la station côtière très peuplée (McMurdo) sont plus susceptibles de présenter des symptômes de type dépressif que ceux de la station américaine située au pôle Sud géographique (Amundsen Scott South Pole).

La portée de ces résultats est limitée par le fait que les données sont issues d'un diagnostic extérieur, et par la faible participation des civils à cette étude. Il est également difficile de comparer les fréquences obtenues par Palinkas avec celles de la population générale, dans la mesure où les participants ont fait l'objet d'une sélection psychologique avant leur mission.

Toutefois, l'observation de troubles à la fin de l'hivernage est intéressante : des symptômes de type dépressif – tel que diagnostiqués chez plusieurs participants des missions étudiées par Palinkas et ses collaborateurs – sont en effet susceptibles de se prolonger à court ou à long terme, après la fin de la mission.

4.2.2 Palinkas et al. (1986) : évolution médicale et professionnelle après l'hivernage

Palinkas (1986), dans une étude longitudinale sur plus de 15 années, compare le devenir médical et professionnel d'une population d'hivernants de la Navy, et d'un groupe témoin de candidats estimés aptes mais n'étant pas partis en hivernage.

Travaillant à partir des dossiers médicaux et professionnels des hivernants américains issus de la Navy entre 1963 et 1974, Palinkas pose ainsi la question de l'incidence de l'hivernage sur la santé d'une personne évaluée comme saine physiquement et psychologiquement dans le cadre de la sélection des hivernages américains.

Palinkas et ses collègues observent l'absence d'effets délétères de l'hivernage sur la santé et la carrière des hivernants (hypothèse de départ), et notent même un nombre total d'hospitalisations moins important pour ce groupe. Le nombre d'hospitalisations était également significativement moins important pour ces anciens hivernants dans certains domaines spécifiques : risque de tumeurs, maladies endocrines, nutritionnelles et métaboliques, troubles mentaux, troubles musculosquelettiques et enfin accidents.

Cette étude – unique en son genre dans le contexte polaire – doit sans doute être relativisée. En effet, seules les hospitalisations et les promotions de la carrière militaire sont utilisés comme marqueurs pour comparer le groupe des hivernants et le groupe témoin. Ce type de données « tout ou rien » ne rend pas compte de la variété des situations, ou du continuum entre la normalité et la psychopathologie.

En outre, un nombre moins important d'hospitalisations ne signifie pas forcément l'absence de difficultés ou des difficultés moins grandes, de même que le fait d'être promu n'indique pas nécessairement une carrière épanouissante.

Enfin, l'échantillon concerné n'est constitué que de militaires, et les deux groupes (anciens hivernants et groupe témoin) se distinguent par l'âge et le style de vie. Ils sont également différents par la taille (2396 contre 327), d'où des intervalles de confiance larges, et donc des résultats moins fiables lorsque sont comparés les données des deux groupes.

4.2.3 Condis (1999) : portée professionnelle et personnelle de l'hivernage

L'École et Observatoire des Sciences de la Terre (EOST) est impliqué dans des programmes scientifiques menés dans certaines stations polaires françaises. Condis (1999) a recueilli par questionnaire l'avis d'une centaine d'anciens hivernants, tous VCAT⁷¹ envoyés par cette école, sur leur expérience de l'hivernage, et leur évolution professionnelle depuis lors. La très grande majorité des participants avait hiverné entre 1981 et 1999, sur des postes de responsables techniques ou scientifiques.

⁷¹ Volontaires Civils à l'Aide Technique.

Pour les trois quarts des participants à cette étude, l'hivernage est devenu une référence dans leur parcours professionnel, suscitant parfois la curiosité des recruteurs. L'hivernage s'est également révélé, dans la plupart des cas, une bonne mise en pratique des connaissances théoriques acquises avant l'hivernage.

D'un point de vue plus personnel, l'hivernage a apporté une plus grande confiance en eux à la moitié des participants, de même qu'une plus grande tolérance dans les relations humaines. Sont ainsi évoqués dans les commentaires un meilleur recul dans les situations conflictuelles, une meilleure connaissance de soi, le respect et l'ouverture aux autres. Enfin, 80% des participants étaient prêts à refaire cette expérience, sous réserve que leur situation familiale s'y prête.

4.2.4 Norris et al. (2006) : dynamique individuelle et familiale au retour d'hivernage

Un programme de recherche australien (Norris et al., 2008, 2006), lancé en 2004 et toujours actif en 2009, adopte des objectifs très proches de cette thèse :

- identifier les facteurs favorables et défavorables à l'adaptation psychologique des hivernants et de leurs familles,
- décrire, chez les hivernants et leurs proches, la perception des changements positifs et négatifs issus de leur expérience respective,
- décrire la qualité et la nature de la réadaptation des hivernants sur une année,
- utiliser ces données pour développer un programme de réintégration (*reintegration*),
- et enfin comparer les effets psychologiques d'un voyage de retour en bateau et d'un voyage en avion, le second devant être mis en place progressivement dans certaines stations australiennes.

Inscrit dans le paradigme de la psychologie positive, ce travail propose une approche longitudinale et parallèle des hivernants et de leurs proches. Les outils utilisés comprennent des entretiens et des questionnaires : mesures de la résilience et de la

vulnérabilité de la personnalité, du soutien social et de sa qualité, du style de fonctionnement de la famille, et une mesure de l'interférence entre travail et famille.

Cette étude toujours en cours n'a pas encore fait l'objet d'une publication scientifique, et aucune donnée quantitative n'a pu être obtenue. Les résultats préliminaires disponibles à ce jour seront tout de même présentés, dans l'attente d'une communication plus détaillée.

Les hivernants soulignent l'importance du voyage de retour en bateau : temps de réflexion et de solitude qui permet de se préparer aux retrouvailles avec les proches.

Le moment spécifique du retour est l'occasion d'une détérioration temporaire de l'humeur de l'hivernant, et au contraire d'un regain chez les proches. Après une année toutefois, la plupart des hivernants soulignent les bénéfices personnels qu'ils ont acquis pendant l'hivernage, la dynamique de la plupart des couples s'est également améliorée, et les familles semblent avoir retrouvé leur mode de fonctionnement antérieur.

Par ailleurs, le retour semble plus facile lorsque le fonctionnement de la famille est souple, et que sa cohésion n'est pas trop importante : l'hivernant se sentirait mieux accueilli lorsque la famille lui laisse de la place. De même, les conjoints ayant déjà connu un retour sont plus conscients des besoins de l'hivernant, et sont plus enclins à ne pas le confronter à de larges groupes d'amis avant d'avoir franchi plusieurs étapes intermédiaires de socialisation, en groupes plus restreints.

La période du retour est traitée avec plus de précautions par l'hivernant lorsque ce retour n'est pas le premier. Le retour après une seconde mission semble d'ailleurs plus facile lorsqu'un intervalle de temps important sépare les deux hivernages.

Enfin, les liens forgés avec d'autres hivernants perdurent après le retour d'hivernage, et s'expriment par le maintien d'un esprit de famille, et des réunions d'anciens. En cas de difficultés au retour, un soutien moral est plus facilement recherché auprès d'anciens hivernants qu'auprès des personnes assurant les debriefings officiels.

La portée de cette étude ne se limite pas à la seule période du retour, et certains résultats sur la période de la préparation à la mission et la mission elle-même méritent d'être mentionnés.

Tout d'abord, le départ est plus difficile pour les proches lorsque la mission prévue est de longue durée. Par ailleurs, pour les candidats engagés dans une relation sentimentale au moment de leur départ en hivernage, ceux dont la relation dure depuis 3 à 4 ans sont les moins optimistes, par rapport à ceux dont la relation est plus ancienne ou plus récente. Enfin, les couples dont les deux membres sont âgés de 40 à 50 ans paraissent plus vulnérables au moment du départ que les autres catégories d'âge.

Certains hivernants indiquent, à leur retour, ne pas avoir partagé tout leur vécu avec leur partenaire – que ce soit avant ou pendant le séjour – afin de ne pas créer de difficultés chez l'autre, ou dans la relation de couple. Dans le même but, la relation est parfois idéalisée par les deux partenaires pendant leur éloignement, mécanisme déjà identifié dans le modèle de Logan, issu du contexte militaire (voir §4.1.1.5 page 172).

Enfin, avant et pendant la mission, les proches rapportent un vécu plus difficile que les hivernants eux-mêmes, bien que le sentiment d'impuissance puisse être très fort chez certains hivernants, surtout lorsque les proches comptent un conjoint et/ou des enfants.

Malgré leur niveau de détail limité, ces résultats éclairent grandement la situation du retour et constituent l'une des rares sources d'informations non anecdotiques sur le retour des hivernants polaires. Le caractère longitudinal de la recherche, et le parallèle établi entre les hivernants et leurs proches, sont également intéressants.

4.2.5 Taylor (1978) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage

Taylor (1987, 1973) mena vers la fin des années 1960 un suivi psychologique longitudinal auprès de plusieurs équipes d'hivernage néo-zélandais avant, pendant et après leur séjour en Antarctique, à l'aide de méthodes diverses : inventaires standardisés (not. le 16PF de Cattell), entretiens, questionnaires, observation directe, lettres, etc.

Les résultats de cette étude très riche sur cinq années consécutives ne montrent pas de différence quantitative significative dans les réponses aux inventaires de personnalité avant et après l'hivernage (Taylor, 1973, 1987). Taylor note toutefois que

les remarques subjectives apportées par les hivernants interrogés suggèrent le contraire. Il est possible que les outils de mesure utilisés n'aient pas été discriminants (« aveugles » au changement concerné) ou encore que le profil psychologique ou la personnalité ne soit qu'une manière d'approcher le problème, et ne permette pas de rendre compte de toute la complexité du changement lié à ce type d'expérience.

4.2.5.1 Dynamique de la fin de l'hivernage

Les résultats qualitatifs de cette étude sont plus explicites. Se fondant sur son observation directe des hivernants à la fin de la mission, Taylor écrit (Taylor, 1973, pp. 424-425) :

A l'exception d'un seul, tous les hommes qui avaient hiverné déclarèrent qu'ils avaient passé une bonne année, et essayèrent de passer sous silence les moments difficiles qu'ils avaient eus à vivre. Ils essayèrent de prétendre que le futur ne leur présenterait aucun problème, pourtant il était évident qu'ils étaient anxieux à l'idée de se séparer les uns des autres pour se reconnecter avec le monde qu'ils avaient laissé derrière eux.⁷²

Dans ces hivernages strictement masculins, Taylor remarque que l'humour est utilisé par le groupe pour gérer la privation sexuelle de l'hivernage, notamment à travers des mises en scène homosexuelles et hétérosexuelles appuyées. Ce recours à la comédie est interprété par Taylor comme une manière de lutter contre leurs sentiments latents d'impuissance sexuelle, et contre l'anxiété liée aux retrouvailles sexuelles à venir avec le conjoint.

4.2.5.2 Premières impressions du retour

67% des hivernants répondirent à un premier courrier envoyé par Taylor un mois après leur retour d'hivernage. Interrogés sur leurs impressions et expériences initiales au retour chez eux :

⁷² Traduction personnelle de l'extrait suivant : *"With but one exception, all of the men who wintered over declared that they had had a good year, and they tried to gloss over the hard times they had had. They tried to pretend that the future would present no problem to them, yet it was obvious that they were anxious about disengaging from each other to re-engage with the world they had left behind."*

- 39% mentionnaient la chaleur et l'humidité,
- 29% les odeurs,
- 24% leur hypersensibilité visuelle, notamment aux couleurs,
- 24% la vitesse alarmante de la circulation automobile,
- 22% leur propre intolérance et irritabilité,
- 17% leur hypersensibilité auditive,
- 17% leurs sentiments d'inquiétude vague,
- 12% leur impression de ne pas être parti longtemps,
- 12% leur souhait de repartir sur la base,
- 9% des problèmes sexuels,
- 7% l'absence de problèmes sexuels.

Taylor note également, dans la période qui suit immédiatement le retour d'hivernage, une modification des temps de réaction et de prise de décision chez certains hivernants.

4.2.5.3 Evolution un an après le retour

94% des hivernants répondirent au second courrier envoyé par Taylor un an après la fin de l'hivernage. Ils exprimaient essentiellement, à propos de la mission et du retour, de la nostalgie et des sentiments fraternels à l'égard de leurs compagnons d'hivernage.

Par ailleurs, certains auteurs dont Taylor, ont émis l'hypothèse que certains effets de la période hivernale de la mission (baisse de la performance cognitive ou encore troubles du sommeil) pourraient perdurer après la mission (Taylor, 1987, p. 51). Les études citées par Taylor semblent assez contradictoires pour considérer rétrospectivement que les situations expérimentales utilisées n'étaient peut-être pas suffisamment sensibles ou fiables.

Taylor suggère également, sans que cela ait été confirmé, que le goût et l'odorat pourraient être altérés à long terme par l'hivernage, même une fois de retour chez soi (Taylor, 1987, p. 51).

Dans le même ordre d'idée, Natani et ses collaborateurs ont remarqué la persistance plusieurs mois après l'hivernage de modifications des phases de sommeil d'un groupe d'hivernants (Natani et al., 1970). L'hypothèse retenue par ces chercheurs attribue un

rôle à l'hypoxie chronique particulière à leur séjour. La station Concordia pourrait être l'occasion d'une mesure similaire, puisque ses hivernants séjournent à une altitude ressentie de 3700 mètres au-dessus du niveau de la mer.

4.2.5.4 Changement lié à l'hivernage

Les études menées par Taylor donnent à penser que l'isolement social prolongé de l'hivernage aurait effectivement des effets psychologiques, la plupart du temps dans le sens positif d'une plus grande autonomie, beaucoup plus rarement dans un sens négatif (Taylor, 1973). Taylor note en effet que l'isolement polaire apporte à beaucoup un sentiment de découverte de soi, de réalisation de ses ambitions, d'appartenance à un club informel, et l'admiration de la part de ceux qui n'ont pu en faire l'expérience. Pour un nombre important d'hivernants, l'hivernage marquerait d'ailleurs le début d'un nouveau stade de maturité, comme peut le faire la naissance d'un enfant (Taylor, 1987, p. 25).

Cette dernière idée est à rapprocher du point de vue exprimé par un astronaute européen⁷³, jugeant que lui et ses collègues avaient eu deux moyens distincts de mûrir : voler ou... atteindre l'âge de quarante ans. L'expérience du vol était perçue comme un moment de maturation personnelle.

4.2.6 Oliver (1979) : évolution psychologique pendant et après l'hivernage

En 1977, une psychologue américaine participa à un hivernage dans la station de McMurdo (Oliver, 1991, 1979). En rejoignant cette mission, elle avait notamment le projet d'étudier l'évolution psychologique de ses 78 compagnons d'hivernage, à l'aide de méthodes variées : tests standardisés, questionnaires, entretiens et observation.

⁷³ Communication personnelle d'un astronaute européen en activité, 2008.

4.2.6.1 Evolution de l'humeur à la fin de l'hivernage

Dans une description longitudinale du moral de son propre groupe hivernage, Oliver note plusieurs phases, autour de moments clairement identifiés, depuis l'arrivée sur base jusqu'au retour chez soi (Figure 6).

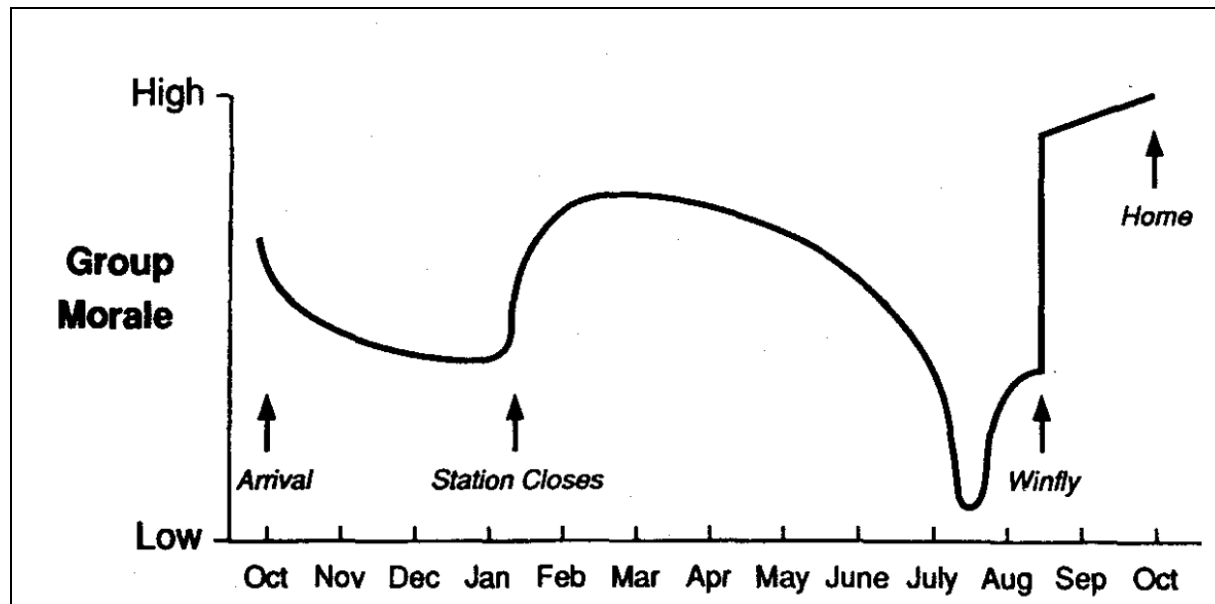


Figure 6 - Evolution du moral d'un groupe d'hivernage (Oliver, 1991)

Ainsi, à l'arrivée sur la base (« *Arrival* ») succède une réduction progressive du moral du groupe, jusqu'au début de la période d'isolement (« *Station closes* »). Après un regain probablement lié à l'indépendance et au calme nouvellement acquis par le groupe, la période d'isolement voit le moral du groupe diminuer lentement puis rapidement après le solstice d'hiver austral (entre le 20 et le 24 juin), nuit la plus longue de l'hivernage, jusqu'à un minimum atteint à la mi-juillet. Cette évolution tend à rejoindre l'hypothèse d'un troisième quart de la mission plus difficile, ou *Third Quarter Phenomenon* (Bechtel & Berning, 1991), quoique la baisse du moral du groupe d'hivernage d'Oliver semble avoir été précoce.

Le moral du groupe évolue ensuite plus favorablement à l'approche de la fin de la mission, avec une accélération importante à l'arrivée des premiers personnels d'été (*Winfly* dans la figure précédente). Dans l'étude d'Oliver, le groupe d'hivernage se cristallise alors en une unité exclusive, et l'arrivée des premiers « intrus » est considérée par cette chercheuse comme un facteur de renforcement des liens au sein du groupe (Oliver, 1991, 1979).

Le groupe atteint enfin un état d'excitation de plus en plus intense dans les dernières semaines de l'hivernage, jusqu'au retour chez soi (*Home* dans la figure précédente). Cette dernière période n'est pas sans rappeler le *channel fever* fréquent chez les marins et sous-marinières (voir §4.1.2.2 page 176).

4.2.6.2 Difficultés au retour

Les difficultés d'adaptation au retour – Oliver fait mention d'un *culture shock* – semblent avoir été soulignées par ce groupe d'hivernage : sur 29 participants à un questionnaire de suivi, 26 déclaraient avoir connu des difficultés au retour, dont 12 des difficultés importantes (*Did you have adjustment problems when you returned home after the Antarctic winter?*).

Les difficultés sentimentales, des problèmes financiers, des troubles du sommeil ou tout simplement le contexte culturel plus complexe que celui de l'hivernage semblaient avoir débordé leurs ressources. Toutefois, six mois après leur retour, la plupart des hivernants se disaient satisfaits de leur environnement actuel.

4.2.6.3 Point de vue rétrospectif sur l'hivernage

Dans la plupart de ces cas, l'expérience de l'hivernage était considérée comme le rapprochement d'un style de vie plus simple et plus enthousiasmant, perçu comme une sorte d'*âge d'or*. Presque tous estimaient avoir vécu une expérience positive, voire une des meilleures de leur vie (« *How would you rank the value of the winter-over experience?* »). Les inconvénients de l'hivernage n'étaient pas niés, mais les participants avaient le sentiment d'en sortir plus forts. Le changement psychologique pendant l'hivernage pouvait être lié à un sentiment d'accomplissement, et l'hivernage était perçu comme étant difficile, mais valant la peine d'être vécu. Enfin, la moitié se déclarait prête à hiverner à nouveau, si la même occasion devait se représenter.

4.2.7 Leon et Scheib (2007) : évolution du couple après une expédition polaire

Dans une étude de cas longitudinale sur une expédition menée par deux hommes en kayak et traîneau dans l'Arctique⁷⁴, Leon et Scheib (2007) rapportent la difficulté du retour à la fois pour les deux participants et pour leurs épouses⁷⁵. A l'aide de mesures quantitatives et d'entretiens menés au retour puis quatre mois plus tard, cette étude envisageait en effet le point de vue des familles autant que celui de l'expédition.

4.2.7.1 Vécu pendant l'expédition

Les épouses, dans des questionnaires remplis pendant l'absence des deux hommes, exprimaient leur préoccupation sur la sécurité de l'expédition, mais aussi des sentiments d'impuissance, d'inutilité et d'abandon. Elles semblaient également percevoir leur communauté de manière ambivalente, à la fois comme une source de soutien et de pression indésirable. Le fait que l'environnement social de ces familles soit plus attentif au sort des deux hommes qu'à celui de leurs épouses était une source de frustration pour celles-ci, de même que le sentiment persistant d'être perçues avant tout comme « *les épouses* ».

4.2.7.2 Vécu immédiat du retour

L'expédition fut finalement interrompue par son chef avant la date prévue pour des raisons de sécurité, du fait de la faible distance parcourue. Peu après le retour, l'autre participant, qui avait ressenti une grande frustration de devoir subir cette décision sans l'avoir prise, percevait ce retour anticipé comme un échec, pour lui-même et pour son entourage. La crainte de décevoir et le sentiment « laisser tout le monde tomber » (*let everyone down*) était ainsi très présente au moment du retour chez le second de l'expédition.

⁷⁴ Il s'agissait d'une expédition, d'un déplacement permanent et non d'un hivernage dans une station scientifique. De plus, le périple se déroulait dans l'Arctique, région polaire de l'hémisphère Nord.

⁷⁵ Andrea Scheib, co-auteur de cette publication, est l'épouse du chef de l'expédition.

4.2.7.3 Vécu du retour après quelques mois

Après quatre mois, le chef de l'expédition traversait une période assez difficile de remise en question de sa relation conjugale et de ses capacités, dans l'attente d'un autre départ. Son ancien équipier éprouvait quant à lui toujours le même sentiment d'avoir déçu, mais sur un mode plus agressif, et semblait limiter volontairement ses relations sociales.

Les épouses soulignaient quant à elles l'importance de conserver leur propre indépendance pendant ce type d'absence. Ce précepte était déjà appliqué par l'épouse du chef de l'expédition, du fait des nombreuses expéditions antérieures, tandis que la seconde semblait avoir envisagé les choses sous cet angle pour la première fois.

La première mentionnait également l'excitation du retour, mêlée à l'impression d'être envahie par le retour de son époux à la maison, malgré une certaine habitude de ce type de situations.

Les résultats quantitatifs de l'étude suggèrent enfin des changements dans le degré d'intimité perçu à l'intérieur de ces deux couples, entre le début de la mission et le retour. Ces changements, dont la direction variait en fonction du couple et même en fonction de chaque membre du couple, étaient mesurés selon plusieurs dimensions : intimité relationnelle, intellectuelle, émotionnelle, sexuelle et intimité dans les loisirs. Ils sont attribués par Leon et Scheib à la recherche d'indépendance des deux femmes, et à la situation assez frustrante des deux hommes pendant et après leur mission.

4.2.8 Résultats issus de recherches non centrées sur le retour

Quelques recherches ne se concentrant pas sur la période du retour d'hivernage fournissent des pistes complémentaires, au niveau de l'immunité et du sommeil. Ces deux terrains semblent pertinents dans leur dimension somatique, mais aussi psychosomatique.

4.2.8.1 Rappel sur l'environnement physique des stations

Les stations du continent antarctique se distinguent des bases des îles subantarctiques par certains paramètres physiques. Ainsi, si le climat des îles est

souvent comparé au climat breton (en plus extrême tout de même, avec une humidité importante sur l'île d'Amsterdam), les stations du continent connaissent des cycles diurnes et nocturnes extrêmes (jour presque inexistant au cœur de l'hiver, obscurité limitée pendant la campagne d'été), une humidité faible, un froid intense dans les activités extérieures (jusqu'à -70°C à Concordia, avec un record de -80°C) et l'absence d'agents viraux et bactériologiques pendant l'hiver.

La vitesse du vent atteint des valeurs importantes sur toutes les stations, hormis celle de Concordia, qui se distingue également par une hypoxie chronique liée à une altitude ressentie de 3700 mètres (oxygène raréfié).⁷⁶

4.2.8.2 Immunité

Palinkas évoque plusieurs rapports de déficience de l'immunocompétence au moment précis de la reprise de contact avec le monde extérieur, les hivernants prenant par exemple froid au moment de l'arrivée de la relève, ou au moment du débarquement sur un autre continent (Palinkas, 1986). Il semble pertinent de se demander dans quelle mesure la fin de la période d'isolement n'entraîne pas également un relâchement psychique facilitant ces « coups de froid ».

Des recherches plus poussées, menées auprès d'hivernants australiens ayant séjourné sur le continent antarctique (et non dans une station subantarctique), montrent, pendant les mois d'hiver du séjour, une diminution de la réaction immunitaire au niveau cutané (Pitson et al., 1996).

Dans le même ordre d'idée, des chercheurs américains ont observé chez des hivernants de la station South Pole une réduction du nombre de leucocytes neutrophiles, diminution qui serait liée à la faible diversité sociale de l'environnement des stations (Muchmore et al., 1970).

Aucune de ces études ne note de persistance ou de prolongement de ces phénomènes immunitaires dans la santé ultérieure des individus : les phénomènes immunitaires liés

⁷⁶ Le programme CHO2ICE, actuellement en place dans la station franco-italienne Concordia, a justement pour but d'étudier les effets du confinement et de l'hypoxie sur l'immunité, dans l'optique d'une application aux missions spatiales de longue durée et de la recherche de contre-mesures pratiques.

à l'hivernage sont résorbés par la reprise de relations sociales normales et le retour dans un environnement physique plus habituel (Muchmore et al., 1970; Palinkas, 1986).

4.2.8.3 Sommeil

Quelques études utilisant des mesures physiologiques (électroencéphalogramme nocturne) ont suggéré en revanche que le sommeil pouvait être affecté durablement par un hivernage, jusqu'à plusieurs mois après le retour de mission (Natani et al., 1970; Palinkas & Gunderson, 1988). La structure du sommeil est ici impactée, la phase IV étant très réduite dans les relevés des hivernants, phase dite du « sommeil profond ».

Aucune variable psychologique ne semble avoir été utilisée dans ces études pour rechercher les raisons conscientes ou latentes de ce phénomène.

4.3 Synthèse

Parmi les contextes analogues présentés, les plus pertinents dans le cadre du retour semblent être les missions militaires et sous-marines, pour la dynamique temporelle de la séparation des proches ; les missions humanitaires et d'expatriation pour la dynamique interculturelle du retour ; et enfin les missions spatiales et humanitaires pour la dimension symbolique de ce type de séjours, notamment les représentations sociales qui leur sont associées.

Le Tableau 4 propose, pour chacune de ces situations, d'estimer la qualité de l'analogie avec les hivernages, et rappelle les principaux aspects qui ont donné lieu à des recherches spécifiquement axées sur le retour.

Tableau 4 - Comparaison des situations analogues du point de vue du retour

Situation	Qualité de l'analogie du point de vue du retour	Aspects du retour étudiés
Missions militaires (volontaires)	+++	Retrouvailles avec la famille Contexte psychologique en fin de mission
Missions sous-marines	+	Retrouvailles avec la famille Contexte psychologique en fin de mission
Missions spatiales	+++	Changement et/ou difficultés à long terme
Simulations spatiales	++	Affects à court terme après la fin de la mission
Missions d'expatriation	++	Difficultés culturelles
Missions humanitaires	++	Difficultés professionnelles et sociales

Le Tableau 5 présente quant à lui les principales recherches sur le retour, menées spécifiquement dans le contexte polaire. Les résultats de ces différentes études soulignent la difficulté méthodologique des études longitudinales. Ils suggèrent également que si l'hivernage peut être gratifiant et le retour enthousiasmant, ces expériences peuvent également être source de difficultés mineures, et pour quelques uns, plus profondes.

Tableau 5 – Récapitulatif chronologique des études sur le retour dans le contexte polaire

Etude	Population et période d'hivernage	Méthode	Portée au-delà de la fin de la mission	Dimensions					
				PSYCHOLOGIQUE	SENTIMENTALE	FAMILIALE	PROFESSIONNELLE	SOCIALE	SOMATIQUE
Taylor (1973, 1987)	93 hivernants néo-zélandais (1967-1973)	Etude longitudinale (tests, questionnaires, entretiens, lettres et observation directe)	Moyen terme (1 an)	X	X	X	X	X	X
Oliver (1979, 1991)	78 hivernants américains (1977)	Etude longitudinale (tests, questionnaires, entretiens, et observation directe)	Moyen terme (1 an)	X	X	X	X	X	
Palinkas (1986)	327 hivernants militaires américains (1963-1974)	Exploitation rétrospective de données existantes (dossiers militaires)	Long terme (15 ans)				X		X
Condis (1999)	100 hivernants VCAT français (1981-1999)	Enquête rétrospective (questionnaire)	Moyen à long terme (1 à 18 ans)	X			X		
Palinkas et al. (2001, 2004a)	300 hivernants américains (1994-1997)	Debriefings psychologiques de fin de mission (diagnostic DSM-IV)	Très court terme (jours)	X					
Leon et Scheib (2007)	Deux membres d'une expédition dans l'Arctique et leurs conjoints	Etude longitudinale (tests, questionnaires, entretiens)	Moyen terme (4 mois)	X	X	X	X	X	
Norris et al. (2006, 2008)	Hivernants australiens et leurs proches (2004 -2008)	Enquête longitudinale (questionnaires et entretiens)	Moyen terme (1 an)	X	X	X			

Les dimensions du retour déjà explorées dans des situations analogues (dimensions psychologique, sentimentale, familiale, professionnelle et sociale), sont complétées dans le cadre polaire par la prise en compte du corps et de ses rapports avec le psychisme : dimensions cognitive et psychosomatique pour Taylor (1987, 1973) et dimension plus strictement somatique pour Palinkas (1986).

Chapitre 5

Méthodologie

5.1	Méthodologie générale.....	220
5.1.1	Présentation de la recherche.....	220
5.1.2	Hypothèses	223
5.1.3	Opérationnalisation	224
5.2	Questionnaire d'enquête	229
5.2.1	Principes directeurs.....	229
5.2.2	Elaboration du questionnaire	231
5.2.3	Recueil des réponses	237
5.2.4	Analyse des réponses	239
5.3	Sources alternatives.....	245
5.3.1	Entretiens de première main	245
5.3.2	Entretiens de seconde main	249
5.3.3	Témoignages autobiographiques.....	250
5.4	Synthèse.....	252

5 Méthodologie

Même des années plus tard, les hivernants ne parlent qu'à demi-mot de leur expérience. Peut-être par incapacité à décrire des sentiments complexes, contradictoires, profonds, mais aussi par pudeur.

Christophe Blain, *Carnet polaire* (1997).

Le but de cette recherche est de proposer une première approche, exploratoire, du retour chez eux des hivernants polaires français, et de mieux qualifier ce phénomène sur lequel peu de publications existent. Le retour est envisagé ici à la fois comme un phénomène à court terme, dans les semaines qui suivent l'arrivée chez soi, et comme une évolution à plus long terme, un *après*.

Cette recherche se propose d'apporter des éléments de réponse aux questions que pose le retour, par une approche essentiellement subjective de ce phénomène. A l'aide d'un questionnaire d'enquête, les perceptions des anciens hivernants sur leur hivernage et leur retour ont ainsi été recueillies, rétrospectivement, d'un point de vue quantitatif et qualitatif.

Par ailleurs, les données de cette étude directe ont été enrichies par l'étude de sources qualitatives de première et de seconde mains : entretiens de recherche menés auprès d'anciens hivernants, entretiens de contrôle d'aptitude avant le départ en hivernage, transcriptions d'entretiens de debriefings menés par des psychologues français sur le continent antarctique depuis 1994. ou encore journaux d'hivernages, récits d'hivernants, etc.

Enfin, cette recherche considère, dans le phénomène du retour, différentes sphères de la vie courante personnelle et professionnelle. Une classification empirique, fréquemment utilisée pour décrire l'adaptation psychologique à l'hivernage, a notamment servi de prisme pour opérationnaliser le retour sous ses différentes facettes.

5.1 Méthodologie générale

5.1.1 Présentation de la recherche

Cette recherche constitue une exploration rétrospective du retour des hivernants français depuis que ces missions existent : il ne s'agit pas d'une approche longitudinale, transversale, ou épidémiologique. Des données quantitatives et qualitatives de première main ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire proposé à d'anciens hivernants par l'intermédiaire d'associations. Ce premier dispositif a été complété par l'étude de sources alternatives, de première et de seconde main, essentiellement qualitatives (entretiens et témoignages).

Cette recherche est donc diverse dans sa méthodologie (analyse quantitative et qualitative) et la nature de ses sources. Elle s'inscrit en cela dans le paradigme transactionnel, tel que décrit par Altman et Rogoff (1987).

5.1.1.1 Origine

Cette thèse est née du désir personnel de travailler sur le retour après la rencontre de plusieurs hivernants de Terre Adélie dans le cadre de ma recherche de DEA sur les télécommunications en hivernage (Solignac, 2004a). Ce désir rejoignait le souhait émis par le groupe de travail en médecine et biologie humaine du SCAR, ou Scientific Committee on Antarctic Research (2004, p. 13) :

Entamer une étude longitudinale sur les effets de la rentrée / réintégration dans la société.⁷⁷

Cette intention du SCAR s'inscrivait dans un effort de coopération entre les programmes de recherche appliquée de plusieurs nations membres du SCAR.

Des entretiens préliminaires ont été menés avec le concours du Service Médical des TAAF auprès de quatre médecins ayant hiverné plusieurs fois dans les stations

⁷⁷ Traduction personnelle de l'extrait suivant : *"Commence a follow up study on the effects of re entry / reintegration to society."*

scientifiques françaises de l'hémisphère Sud⁷⁸. Ces entretiens ont permis de dégager certains enjeux individuels du retour d'hivernage, et de prendre conscience de l'intérêt pratique d'une recherche sur un phénomène très peu abordé de manière systématique.

5.1.1.2 Recherche exploratoire et descriptive

Etant donné le nombre relativement restreint d'études axées spécifiquement sur le retour dans le contexte polaire, il a semblé opportun d'adopter une démarche exploratoire, dans une visée descriptive des conditions psychologiques du retour des hivernants, plutôt qu'une démarche de validation d'un modèle particulier. Ce choix s'inscrit dans une approche intégrative telle que formulée par Suedfeld (voir §1.3.1.4 page 43), par la prise en compte de personnes, de situations et de phénomènes extérieurs au cadre temporel de la mission.

Dans la perspective d'une approche exploratoire du phénomène du retour, la recherche longitudinale envisagée par le SCAR n'a pas semblé appropriée. L'hypothèse d'une influence des conditions psychologiques de l'hivernage sur le retour étant posée, il a paru préférable d'inclure des hivernants de toutes les époques, pour observer un effet éventuel de l'évolution des conditions d'hivernage. Par ailleurs, le recueil de données à court terme qu'aurait imposé une étude longitudinale dans le cadre d'une thèse n'aurait pas permis de connaître l'évolution à plus long terme des représentations liées à l'hivernage, et l'impact à long terme de cette expérience dans les domaines personnel, familial et professionnel.

Malgré des contraintes méthodologiques spécifiques qui seront abordées plus loin, le choix s'est ainsi arrêté sur une étude rétrospective, portant sur l'ensemble des hivernants français depuis que ces missions existent de manière régulière, c'est-à-dire depuis le début des années 1950. Ce choix résulte également d'un constat sur le contexte épistémologique des environnements extrêmes : le discours des participants est souvent laissé dans l'ombre des données recueillies et publiées par les chercheurs en psychologie et en médecine (voir section 1.3 page 41). Il a donc semblé pertinent de

⁷⁸ Ces entretiens ont été utilisés comme sources dans l'étude qualitative de cette recherche (voir §5.3.1 page 245).

recueillir le point de vue et l'avis de participants de différentes époques, répartis dans quelques six décennies de présence permanente en Antarctique, et dont certains n'avaient peut-être jamais été questionnés dans le cadre d'un travail de recherche en psychologie.

5.1.1.3 Périmètre

Le périmètre de cette recherche mérite d'être précisé. Il ne s'agit pas d'une étude longitudinale, puisque les données n'ont été collectées qu'à une seule occasion.

Il ne s'agit pas non plus d'une observation transversale, puisque les données individuelles n'ont pas été obtenues avec le même recul sur l'hivernage : la distance temporelle entre l'expérience de l'hivernage et sa remémoration s'étend de quelques jours pour certains... à plusieurs décennies pour d'autres.

Enfin, cette étude rétrospective n'est pas une étude épidémiologique cherchant un éventuel effet pathogène ou salutogène de l'hivernage sur la santé des individus à l'instar de l'étude menée par Palinkas (1986) sur les hivernants américains. En effet, aucun diagnostic initial n'a été porté sur les personnes, et aucun groupe témoin n'a été constitué.

5.1.1.4 Dispositifs et sources

Un questionnaire d'enquête, construit à cette occasion, a constitué le premier dispositif de cette recherche. Parallèlement, des données ont été rassemblées et étudiées, de manière directe (entretiens menés avec d'anciens hivernants), ou indirectement (transcriptions d'entretiens de debriefing menés par des tiers, témoignages autobiographiques d'anciens hivernants, etc.).

Ces deux sources de données, synthétisées dans le Tableau 9 (page 252), seront présentées plus en détail dans les sections 5.2 et 5.3.

5.1.2 Hypothèses

5.1.2.1 Hypothèses générales

Dans le cadre de cette recherche exploratoire, les hypothèses principales sont les suivantes :

- *Une expérience comme l'hivernage peut occasionner un remaniement de certaines représentations, valeurs, ou traits de caractère chez les participants.*
- *La période du retour présente des enjeux spécifiques qui peuvent susciter des difficultés chez certains hivernants.*

5.1.2.2 Hypothèses spécifiques

Outre la caractérisation de la période du retour, le but de cette recherche est d'explorer les liens éventuels entre le vécu du retour et plusieurs variables indépendantes :

- l'**âge** et le **sexe** des participants ;
- le **statut** professionnel des participants (civil, militaire, VCAT) ;
- leur **situation personnelle** au moment de leur hivernage ;
- leurs **antécédents** éventuels d'hivernage ;
- l'**époque** à laquelle la mission a eu lieu, et les conditions de vie et de travail propres dans les stations à cette époque ;
- le **vécu du séjour** proprement dit dans la station scientifique ;
- la **manière dont le retour est perçu** pendant le séjour, notamment à la fin de la mission ;
- le **voyage de retour**, dans sa partie officielle et plus personnelle, notamment si l'hivernant a décidé de prolonger son voyage.

Les caractéristiques sociodémographiques des hivernants et les caractéristiques perçues de l'hivernage seront donc mises en relation avec la qualité perçue du retour pour tester ces hypothèses spécifiques.

5.1.3 Opérationnalisation

Pour caractériser le phénomène du retour et tester les hypothèses proposées, certains concepts rassemblés dans le cadre théorique doivent tenir compte des spécificités du phénomène étudié. Ainsi le retour mérite d'être défini dans sa temporalité, de même que le changement perçu par l'hivernant et ses proches, et enfin ce que recouvre le terme d'adaptation *en dehors* d'une situation comme l'hivernage, circonscrite dans l'espace et le temps.

5.1.3.1 Le retour et l'après

Le retour de mission sera considéré à six moments distincts, ne s'arrêtant pas au seul moment effectif du retour chez soi⁷⁹. Le retour existe :

- avant le départ, en tant que représentation d'une situation future,
- pendant le séjour, également de manière prospective,
- à la toute fin de l'hivernage, à très court terme avant le départ,
- au cours du voyage de retour (le retour entendu comme un *déplacement*),
- à court terme, dans les semaines qui suivent le retour effectif chez soi,
- à plus long terme, sans limite définie dans le temps (*l'après*).

La situation actuelle d'un ancien hivernant peut être totalement différente de celle de son retour d'hivernage. Toutefois, cette situation actuelle fait également partie du domaine de cette recherche, de même que l'évolution personnelle et professionnelle de la personne depuis l'hivernage.

5.1.3.2 Changement perçu

Le changement psychologique est traduit ici par la perception subjective d'un changement. Les domaines d'application envisagés pour ce changement sont multiples

⁷⁹ Le « chez soi » n'est pas nécessairement une résidence personnelle : il n'est pas évident que l'hivernant ait un « chez soi » au sens strict en revenant de mission. A leur retour, les hivernants les plus jeunes réintègrent souvent le foyer parental, même s'ils ont vécu de manière indépendante auparavant. De même, quelques hivernants militaires vivent en caserne avant leur départ, et n'ont pas de résidence privée à leur retour.

et non déterminés *a priori* : caractère, représentations (valeurs notamment), pratiques (habitudes de vie), etc.

Le changement perçu sera exploré du point de vue du participant (changement personnel perçu et changement perçu par l'hivernant chez son entourage) mais aussi du point de vue des proches, point de vue indirectement évoqué par le participant (changement perçu par l'entourage chez l'hivernant, mais rapporté par l'hivernant lui-même).

5.1.3.3 Adaptation au retour

L'opérationnalisation du concept d'adaptation, dans le contexte du retour, est inspirée de celle développée pour l'adaptation psychologique en hivernage (Cazes et al., 1989) à la suite de l'expédition scientifique IBEA sur le continent antarctique (Rivolier, 1981), et à partir des travaux antérieurs de Gunderson (1966) et de Rivolier (1974).

Cazes et ses collaborateurs proposent de distinguer empiriquement, dans une perspective clinique, quatre dimensions de l'adaptation à une situation comme l'hivernage : thymique ou personnelle (V1), relationnelle (V2), physique (V3), et enfin occupationnelle, c'est-à-dire dans les occupations de travail ou de loisir (V4). La dimension V2 peut être affinée en une dimension relationnelle avec le reste de l'équipe d'hivernage (V2a) et une autre dimension concernant les relations avec le chef de district de l'hivernage, représentant de l'autorité extérieure et responsable de la mission (V2b).

Cet éclatement de l'adaptation est répercuté par ailleurs sur le contrôle d'aptitude des candidats aux hivernages polaires français depuis quelques décennies. L'inventaire de personnalité IP9 adapté par Jacques Brémond au contexte des hivernages polaires (IP9 forme TAAF) distingue ainsi :

- la difficulté d'adaptation psychologique générale (similaire à V1),
- la difficulté dans les relations interpersonnelles (similaire à V2a),
- la difficulté dans les relations hiérarchiques (similaire à V2b),
- le risque psychosomatique (ou psychosomatique, similaire à V3),
- la difficulté d'adaptation occupationnelle (similaire à V4),

- et enfin une dimension spécifique pour la consommation d'alcool (sans correspondance directe dans la classification de Cazes).

A partir de ces deux classifications, six dimensions seront retenues pour décrire la situation du retour.

Ces six sphères de l'adaptation au retour, détaillées ci-dessous, sont envisagées du point de vue de l'hivernant et non du point de vue de ses proches ou d'un observateur extérieur. Leur importance respective sera déterminée par sa situation à l'époque de l'hivernage : situation sentimentale et familiale, situation professionnelle, etc.

Plutôt qu'un jugement extérieur nécessairement normatif sur une « bonne » ou « mauvaise » réadaptation au retour, c'est donc l'estimation subjective de difficultés dans différents domaines de la vie courante – personnel, sentimental, familial, social, professionnel et enfin somatique – qui sera retenue.

5.1.3.4 Sphère personnelle

L'adaptation personnelle, exprimée par l'hivernant lui-même, est considérée à travers la satisfaction personnelle par rapport à l'expérience vécue en hivernage, son bien-être individuel, la tonalité de son introspection et de son humeur, ou encore sa capacité à se projeter dans l'avenir et son estime de soi.

5.1.3.5 Sphère sentimentale

Le vécu positif du retour dans la sphère sentimentale n'implique pas nécessairement que le couple soit maintenu entre le début et la fin de l'hivernage, ni même que le retour soit le prolongement de la relation telle qu'elle existait avant le départ. Cette relation, et l'intimité sur laquelle elle se fonde, ont nécessairement été mises en jeu par une séparation physique d'une année.

Une suite sentimentale satisfaisante de l'hivernage pourra donc être la prise de conscience des changements mutuels, et dans les cas les plus extrêmes, de la nécessité d'une séparation ou d'un rapprochement volontaire. Une suite moins agréable sera par exemple le vécu douloureux d'une séparation non désirée.

5.1.3.6 Sphère familiale

La sphère familiale est volontiers perçue, à propos du retour d'une mission longue, sous l'angle de la réintégration : l'absent est devenu un corps étranger qui doit être à nouveau assimilé. Ce passage de l'extérieur à l'intérieur ne serait pas envisagé de manière complète sans tenir compte du fonctionnement de la famille en tant que système, avec ses règles propres et sa dynamique de groupe restreint « permanent ».

Les ressources disponibles pour cette recherche ne permettant pas de recueillir le point de vue subjectif des proches de l'hivernant, c'est la perception qu'en a l'hivernant qui sera prise en compte.

5.1.3.7 Sphère des relations sociales

Dans le domaine plus large des relations aux autres, la définition de l'adaptation sociale par le Dictionnaire de Psychologie sera retenue (Doron & Parot, 1991) :

Un processus complexe d'interactions permanentes entre un individu et les membres d'une société qui lui reconnaissent son identité, ses capacités, sa place et son statut.

La sphère sociale, considérée de manière très large, s'étend du cercle des amis proches à celui beaucoup plus large de la société dans laquelle il vit, en passant par des réseaux intermédiaires dans les lieux de vie, de travail et de loisirs, réseaux dont l'hivernant aura été isolé pendant son hivernage (par exemple un club sportif, un cercle d'amis et de connaissances, etc.).

5.1.3.8 Sphère professionnelle

Une place particulière est réservée à la dimension professionnelle du retour, le devenir professionnel de l'hivernant étant directement lié à son statut initial (militaires, fonctionnaire ou contractuel, VCAT). Là encore, il n'est pas nécessaire qu'il y ait un retour à la situation antérieure. Des difficultés pourraient même venir de la reprise d'un ancien poste ne tenant pas compte de l'expérience professionnellement riche acquise pendant l'hivernage.

5.1.3.9 Sphère somatique

L'adaptation somatique enfin, s'étend au-delà de la santé physique objective de l'individu, pour inclure la manière dont cette santé est perçue, et les liens qui peuvent émerger entre des phénomènes psychiques et physiques.

5.2 Questionnaire d'enquête

Le questionnaire d'enquête avait pour but d'explorer la dimension subjective de l'expérience du retour, par une autoévaluation rétrospective des caractéristiques du retour d'hivernage (caractérisation du retour et de l'après), et de recueillir les données sociodémographiques qui permettraient de tester les hypothèses secondaires (relations entre le vécu du retour et l'âge au moment de l'hivernage, le statut professionnel et familial, etc.).

Ce dispositif portait essentiellement sur le ressenti et les représentations des participants à leur retour d'hivernage, moins sur leurs pratiques.⁸⁰ Il visait un échantillon de la population totale des hivernants, échantillon approché par l'intermédiaire d'associations d'anciens des hivernages polaires (AMAPOF et AAEPF, voir §2.2.1.3 page 73).

5.2.1 Principes directeurs

5.2.1.1 Centrage sur le dernier hivernage

Le questionnaire portait explicitement sur le dernier hivernage effectué par les hivernants interrogés. Compléter un questionnaire distinct pour chacun des hivernages effectués avait été envisagé pour obtenir des données plus riches et plus représentatives ; toutefois le questionnaire serait certainement devenu fastidieux et rébarbatif pour les personnes ayant réalisé plusieurs hivernages.

La focalisation sur le dernier hivernage permet malgré tout d'étudier l'effet éventuel des antécédents d'hivernage sur l'adaptation sur place et au retour, aspect qui peut être formulé par cette question : en quoi le fait d'avoir hiverné plusieurs fois influence-t-il le retour ?

⁸⁰ Mises à part quelques questions portant sur les moyens de télécommunication utilisés pendant l'hivernage, sur le trajet du voyage de retour, et sur la consommation de substances psychotropes au retour.

Ce choix de ne tenir compte que du dernier hivernage est également celui retenu par une autre enquête rétrospective, auprès d'hivernants polaires australiens (Sarris & Kirby, 2005), sans que ce choix soit lié à des raisons similaires.

5.2.1.2 Anonymat des participants

La démarche du questionnaire était indépendante des organisations impliquées dans le déroulement des missions polaires. Il semblait en effet important, d'une part de ne pas interférer avec une éventuelle candidature ultérieure auprès des TAAF, et d'autre part de garantir que l'anonymat des réponses serait conservé, sinon leur confidentialité.

En conséquence, la lettre d'introduction jointe aux questionnaires précisait (en annexe, page 597) :

Les réponses que vous donnerez ne seront utilisées que dans le cadre de cette recherche. Elles ne pourront en aucun cas nuire à une nouvelle candidature de votre part.

Les noms, et tout renseignement permettant d'identifier les personnes, seront retirés des réponses. Les données seront traitées au sein du Laboratoire de Psychologie Appliquée de l'Université de Reims, et pourront être comparées avec celles d'hivernants d'autres pays.

Seuls les résultats généraux pourront donner lieu à une publication. Les informations individuelles ne seront jamais divulguées.

Bien qu'il soit souvent possible d'identifier un ancien hivernant à partir de son poste et de son année d'hivernage – la plupart des postes étant uniques au sein d'une mission – il a semblé préférable de ne pas demander aux participants de révéler leur nom.

De plus, dans la présentation des résultats qualitatifs, les commentaires individuels sont cités de manière à ce qu'il soit impossible de reconnaître un participant dans le contenu de ses commentaires. Certains éléments de contexte ont notamment été retirés avant citation, lorsque ces éléments étaient trop convergents (rôle, station, année d'hivernage, etc.), ou modifiés pour ne pas identifier directement leur auteur.

Cet aspect méthodologique et déontologique peut être retrouvé dans les recherches sur les vols spatiaux, où des données factuelles permettent aussi parfois de retrouver l'auteur d'un commentaire au sein d'une population restreinte comme celle des astronautes (Douglas & Branch, 1986; Ihle et al., 2006).

5.2.1.3 Autoévaluation

L'autoévaluation a été retenue pour considérer l'expérience et le vécu individuel du retour : il s'agit avant tout de recueillir la perception subjective et rétrospective du phénomène du retour, plutôt qu'une réalité objective insaisissable. S'il paraît essentiel de valoriser le point de vue de l'individu dans l'étude d'un phénomène humain, l'autoévaluation peut être aussi source de biais importants, souvent dans le sens d'une surestimation de soi (voir §8.3.2.1 page 470).

Il a été décidé de ne pas utiliser les données quantitatives recueillies par le Service Médical des TAAF au cours du contrôle d'aptitude psychologique et du suivi de l'adaptation individuelle en hivernage. D'une part, ces données sont pour la plupart non informatisées et hétérogènes, les outils de mesure ayant évolué depuis la mise en place du contrôle d'aptitude psychologique à la fin des années 1960. D'autre part, il a été estimé que la bonne volonté des participants et l'authenticité de leurs réponses seraient dégradées par une démarche mettant en relation le questionnaire et leur évaluation passée. Le souhait de répondre aux attentes perçues ou imaginées de l'auteur du questionnaire aurait sans doute été renforcé si les participants avaient été informés que des données concernant leur sélection passée seraient utilisées, et certains auraient peut-être refusé de renvoyer le questionnaire.

5.2.2 Elaboration du questionnaire

Le questionnaire a été construit à partir de la revue de questions menée en amont du travail de recherche, et des résultats des entretiens préliminaires menés auprès de médecins ayant hiverné. Il s'agissait notamment de recueillir auprès des participants leur vécu du séjour et du voyage de retour, et la manière dont l'hivernage et le retour s'étaient inscrits depuis dans leur vie personnelle et professionnelle.

L'intérêt de recueillir le vécu du séjour et du voyage de retour réside dans la recherche d'un lien éventuel entre séjour et retour, et dans l'appréhension positive ou négative du retour pendant l'hivernage.

5.2.2.1 Collaborations

Plusieurs avis extérieurs ont été sollicités auprès de professionnels du milieu polaire dans le but d'améliorer la qualité et la portée du questionnaire. Le groupe expert en médecine et biologie humaine du SCAR (Scientific Committee on Antarctic Research) a notamment suivi et commenté la construction de cet outil.

Deux médecins, issus respectivement du British Antarctic Survey (BAS) et du Programma Nazionale di Ricerche in Antartide (PNRA) ont en outre contribué à la traduction du questionnaire en anglais et en italien, de même que le Dr Oliver Angerer, de l'Agence Spatiale Européenne, qui en fit la traduction en allemand, dans l'optique d'une utilisation auprès des hivernants de la station antarctique allemande Neumayer.⁸¹

La collaboration avec le Dr Angerer a dépassé la simple traduction du questionnaire, et celui-ci a été finalisé en collaboration étroite avec lui. Afin de limiter les problèmes de traduction pendant le travail d'élaboration, le questionnaire fut d'abord rédigé en anglais, puis traduit par chacun dans sa langue maternelle, item par item, à l'aide d'un outil informatique dédié⁸². Seules quelques questions diffèrent entre les traductions française et allemande (statuts des hivernants pendant leur mission, moyens de communication disponibles, et autres particularités nationales modifiant certaines modalités des questions à choix multiple). Les résultats quantitatifs et qualitatifs de ce travail, inscrits dans le cadre d'une maîtrise universitaire en psychologie du travail, n'ont pas encore été publiés dans une autre langue que l'allemand (Angerer, 2007).

⁸¹ Le questionnaire construit dans le cadre de cette enquête existe ainsi en français, en allemand, en anglais et en italien, mais n'a été utilisé que dans les deux premières versions. Les liens de traduction pour chaque item ayant été conservés dans une base de données, l'adaptation et l'utilisation ultérieure du même questionnaire auprès d'hivernants d'autres nationalités serait relativement simple à mettre en place.

⁸² Outil développé par l'auteur, utilisé également pour la participation au questionnaire par Internet.

5.2.2.2 Composition

Le questionnaire d'enquête utilisé dans le cadre de cette recherche est présenté dans son intégralité en annexe (page 597). Il était constitué de 76 questions, et découpé en sections chronologiques clairement identifiées par des titres :

- **Introduction** (présentation et consigne)
- **Pour mieux vous connaître** (variables sociodémographiques)
- **Séjour** (déroulement du séjour)
- **Voyage de retour** (voyage officiel et personnel)
- **De retour chez vous** (période immédiate du retour)
- **Conclusion** (questions à plus long terme et d'ordre plus général)

Ces questions étaient verbales (appelant une description, une date, une durée ou une quantité), à choix simple parmi une liste de modalités, à choix multiple (QCM), ou encore analogiques (Echelles Visuelles Analogiques). La plupart de ces questions disposaient d'un espace de commentaire ouvert en dessous du libellé de la question.

Le Tableau 6 présente la répartition de ces types de question par section.

Tableau 6 - Structure du questionnaire par section et par type de question

	Type de question				Total
	Choix simple	Choix multiple	Analogique (EVA)	Verbale	
Variables sociodémographiques	6	1	0	7	14
Séjour	5	3	11	2	21
Section Voyage de retour	1	0	3	2	6
Retour chez soi	1	1	17	3	22
Période ultérieure et conclusion	3	0	6	4	13
Total	16	5	37	18	76

Quelques questions trouvent leur origine dans le Questionnaire de Fin de Séjour rempli par les hivernants des stations subantarctiques avant leur départ de la station

(voir §2.4.5.3 page 106). Ainsi certaines questions de la section sur le séjour demandant à l'hivernant de préciser ses motivations initiales pour hiverner, d'indiquer ce qu'il a apprécié au cours de l'hivernage, et enfin d'estimer la qualité de son adaptation personnelle, et celle du groupe.⁸³

5.2.2.3 Echelles Visuelles Analogiques

Dans le questionnaire d'enquête de cette recherche, les EVA ont servi d'indicateur de la perception individuelle des difficultés liées au séjour et au retour. Le questionnaire était ainsi constitué pour moitié d'Echelles Visuelles Analogiques ou EVA : 37 questions sur 76 au total (voir Tableau 6, page 233). Ces échelles proposaient aux participants de se positionner entre deux bornes séparées par une échelle non graduée de largeur fixe (10 centimètres), et d'expliquer ce choix sous la forme d'un commentaire facultatif. La Figure 7 présente un exemple de ce type d'échelle.

Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?

Très facile |—————| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

Figure 7 - Exemple d'Echelle Visuelle Analogique (EVA) utilisée dans le questionnaire

Les EVA trouvent leur origine dans l'autoévaluation de l'intensité de la douleur physique (Huskisson, 1974, 1983). Elles sont souvent utilisées sous la forme d'une bande colorée sur laquelle le patient vient positionner un curseur, pour indiquer entre deux extrêmes le niveau subjectif de sa douleur : par exemple, entre « pas de douleur » et « maximum de douleur imaginable ». Dans ce cadre, les EVA sont jugées assez sensibles, reproductibles, fiables et valides⁸⁴, quoique d'autres mesures similaires

⁸³ Toutefois, les deux premières ont été adaptées ici sous forme de questions à choix multiple (QCM), alors que les questions originales du Questionnaire de Fin de Séjour étaient présentées sous la forme d'échelles visuelles analogiques (une pour chaque réponse possible aux QCM).

⁸⁴ Ce type d'échelles est notamment recommandé dans l'évaluation de la douleur par l'Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé, pour ses qualités métrologiques : validité, fidélité, et sensibilité au changement (ANAES, 1999).

puissent être considérées plus efficaces, comme de choisir un chiffre d'intensité dans une suite de 0 à 10 (Downie et al., 1978).

Une autre application des EVA est l'étude des sentiments et des émotions dans le cadre d'enquêtes en sciences humaines, sous forme d'un segment de largeur fixe, borné mais non gradué, sur lequel le répondant indique sa position entre deux extrêmes. Ce type d'échelles a été choisi pour recueillir le vécu du séjour et du retour, de préférence aux échelles d'événements de vie (parfois utilisées pour mesurer l'impact d'un changement personnel ou professionnel), et aux échelles de Likert (fréquemment utilisées en sciences humaines pour recueillir une attitude ou une opinion).

5.2.2.4 Distinction des échelles d'événements de vie

La perspective des événements de vie développée par Holmes et Rahe (1967) a donné lieu à de nombreux outils de mesure de l'impact du changement personnel et professionnel. Ce type d'échelles aurait pu être adapté pour une utilisation dans le cadre du questionnaire rétrospectif auprès des hivernants polaires en considérant le séjour et le retour comme des événements de vie. Toutefois, elles ont été écartées pour des raisons méthodologiques et théoriques.

L'inconvénient principal de ce type d'échelle tient à la mesure elle-même : la quantité de changement est standardisée, sans appréciation de l'impact subjectif de l'événement (voir §3.2.2 page 132). A la suite de Holmes et Rahe, d'autres chercheurs se sont toutefois intéressés à l'aspect qualitatif et subjectif du changement pour élaborer des échelles alternatives (Amiel-Lebigre, 1996) :

- Cochrane, avec le *Life Events Inventory*, a exploré l'impact de l'événement en termes de désirabilité sociale positive ou négative de l'événement (Cochrane & Robertson, 1973).
- Dohrenwend, avec le *Psychiatric Epidemiology Research Interview*, s'est concentré sur les sentiments de gain ou de perte provoqués par l'événement, et sur la quantité de contrôle ou de responsabilité de l'individu dans la survenue de cet événement (Dohrenwend et al., 1978).
- Brown et Harris ont développé un outil plus contextuel de détermination de la gravité de certains événements survenus dans la vie du sujet : le *Life Events and*

Difficulties Schedule, dont l'utilisation est avant tout clinique. En complément, un entretien avec le patient vise à explorer le contexte d'apparition des troubles, le plus souvent dépressifs (Brown & Harris, 1978).

- Sarason, avec le *Life Experiences Survey*, s'inspire directement de l'échelle de Holmes et Rahe, mais en demandant au sujet de qualifier l'impact de l'événement, négatif, nul ou positif, à l'aide d'une note de -3 à +3 (Sarason et al., 1978).
- Enfin, Amiel-Lebigre, avec le *Questionnaire d'événements*, évalue rétrospectivement au cours d'un entretien avec le sujet, le retentissement affectif de l'événement, sur une échelle de difficulté de 0 à 100 (Amiel-Lebigre, 1996).

Ce dernier outil semble être le plus proche des échelles visuelles analogiques utilisées dans le cadre du questionnaire d'enquête de cette thèse, échelles proposant aux participants de se positionner entre deux bornes. Toutefois, il implique un entretien pour chaque participant, dispositif dépassant largement les ressources disponibles pour cette recherche.

5.2.2.5 Distinction des échelles de Likert

Les échelles visuelles analogiques (EVA) ont également été préférées aux échelles ordinales de Likert⁸⁵, pour des raisons à la fois méthodologiques et pratiques.

Les raisons méthodologiques tiennent au niveau de mesure fourni par ces deux types d'échelle. Le résultat d'une échelle de Likert est une variable ordinale, décrivant des valeurs de position relative choisies arbitrairement pour coder les réponses. Ainsi, la position absolue d'une valeur ou la distance entre deux valeurs sur une échelle de Likert ne peut être quantifiée. Ces conditions ne permettent pas, en théorie, de recourir dans le traitement des échelles de Likert à la moyenne, l'écart-type et les tests paramétriques qui découlent de ces deux statistiques (Reuchlin, 1998).

A l'inverse, les EVA produisent des valeurs continues permettant de recourir à ces statistiques. La résolution des EVA est en outre importante (ici au millimètre près, soit

⁸⁵ Les échelles d'attitude de Likert (1932) sont constituées de réponses types parmi lesquelles le sujet doit choisir celle qui lui correspond le mieux, par exemple : « Pas du tout d'accord / Pas d'accord / Ni en désaccord ni d'accord / D'accord / Tout à fait d'accord ». Lorsque le nombre de réponses proposées est pair, le choix est obligatoire puisqu'il n'existe pas de catégorie centrale.

théoriquement 100 classes d'effectifs, contre 4 ou 5 pour une échelle classique de Likert).

Ces principes méthodologiques ont également été renforcés par des aspects pratiques :

- Les EVA habillent les pages parfois denses d'un questionnaire, et sont plus agréables à remplir pour le participant : elles sont simples, rapides à utiliser, et permettent, en évitant des catégories pré-établies, la frustration de ne pouvoir placer sa réponse entre deux catégories.
- Elles impliquent – une fois la question comprise – moins de traitement verbal dans l'élaboration de la réponse, d'où son intérêt dans la mesure de phénomènes psychiques dont la représentation est procédurale (non déclarative). Ce point est important d'un point de vue pratique, puisqu'un commentaire écrit était systématiquement proposé au participant après chaque échelle analogique : l'alternance entre tâche verbale et tâche non verbale est estimée plus agréable qu'une suite répétitive de questions identiques.
- Enfin, ce type d'échelles est déjà utilisé dans le cadre d'autres dispositifs utilisés auprès des hivernants français (comme le Questionnaire de Fin de Séjour), ce qui permet d'assurer une « compatibilité ascendante » avec les recherches déjà menées sur certains thèmes, comme l'adaptation perçue au séjour (Cazes & Bachelard, 2001, 2002).

5.2.3 Recueil des réponses

5.2.3.1 Constitution de l'échantillon

Le recrutement des participants à l'enquête s'est fait sur la base du volontariat, par approche directe grâce à deux associations d'anciens hivernants : l'AMAPOF (Amicale des Missions Australes et Polaires Françaises) et l'AAEPF (Amicale des Anciens des Expéditions Polaires Françaises). En juillet 2007, une première communication par le biais d'une publication commune à ces deux associations d'anciens des hivernages polaires (voir Annexe 10.4 tome II page 613) a permis de sensibiliser leurs adhérents à

l'intérêt de cette recherche. Les réponses spontanées à ce message ont permis de constater l'accueil positif réservé au projet.

5.2.3.2 Envoi du questionnaire

Le questionnaire a été administré en deux temps, et sous deux formes distinctes :

- en octobre 2007, il fut envoyé par voie postale à l'ensemble des adhérents de l'association AAEPF,
- en avril 2008, il fut présenté par courrier électronique à l'ensemble des adhérents de l'association AMAPOF, avec une relance quelques semaines après l'envoi du premier message électronique. Un lien vers un site Internet dans le corps du message permettait d'accéder au questionnaire et de le remplir directement en ligne, ou de le télécharger pour le renvoyer par courrier postal,

Pour ces deux versions, les réponses furent recueillies jusqu'à juin 2008. La version papier était envoyée par voie postale, l'enveloppe renfermant une lettre de présentation de la recherche et de la méthode de traitement des résultats, ainsi qu'une enveloppe de retour déjà adressée et affranchie, afin de favoriser la participation à l'enquête.

La forme électronique du questionnaire était la réplique de sa forme papier, texte de présentation inclus (voir Annexe 10.3 tome II page 610). Les questions étaient présentées dans le même ordre, et les mêmes opportunités de commentaire libre étaient proposées. Les Echelles Visuelles Analogiques étaient également reproduites sous la même forme que dans le questionnaire papier, avec réponse à l'aide de la souris⁸⁶. Une validation avant l'envoi des données permettait en outre aux participants de passer en revue les questions laissées sans réponse, sans qu'il leur soit obligatoire d'y répondre pour finaliser l'envoi des réponses. Outre son coût moins important, la version électronique s'est avérée pratique au niveau de la consolidation des données, puisque l'étape de la saisie n'était plus nécessaire (insertion automatique en base de données après envoi du formulaire électronique par le participant).

⁸⁶ Ou à l'aide du clavier de l'ordinateur, par les touches flèche gauche et flèche droite.

5.2.3.3 Eligibilité des réponses

Une quinzaine de questionnaires ont été écartés, parce qu'ils étaient partiellement remplis ou que leurs auteurs n'avaient pas hiverné, ayant participé à des missions plus courtes, campagne d'été ou expédition, en Antarctique ou dans l'Arctique, notamment le Groenland.

Au final, 150 personnes ont répondu au questionnaire de manière complète, tout en ayant hiverné au moins une fois. L'exhaustivité des réponses s'est avérée très satisfaisante, tant du point de vue des données quantitatives que qualitatives : dans leur très grande majorité, les questionnaires étaient complets, et les commentaires se sont souvent révélés plus longs que l'espace qui leur était réservé, certains ayant même recours à une lettre séparée pour développer leur point de vue.

5.2.3.4 Taux de retour

Le taux de retour s'est avéré meilleur lorsque le questionnaire avait été envoyé par voie postale (65 sur 110 envois, soit 59%), que lorsqu'il a été proposé par courrier électronique (85 réponses sur 296, soient 28,7%). Toutefois, le taux de retour par voie électronique ne tient pas compte des adresses inutilisables (73 sur 296, ce qui porte le taux de retour effectif à 38,1%), ni des problèmes de livraison du message électronique d'invitation, dont l'ampleur est difficile à estimer.⁸⁷

5.2.4 Analyse des réponses

5.2.4.1 Interdépendance des variables

Certaines variables sont incontestablement antérieures à l'expérience de l'hivernage : ainsi le statut sentimental ou professionnel au moment du départ. Hormis ces variables objectivement indépendantes dans le contexte du questionnaire, la plupart des variables issues du questionnaire peuvent difficilement être considérées comme indépendantes.

En effet, le spectre temporel très large du questionnaire d'enquête, et son caractère rétrospectif, produisent un grand nombre de variables intermédiaires. Les motivations

⁸⁷ Certains réglages de logiciels de courrier électronique ont pu considérer l'invitation comme du courrier indésirable (*spam*).

initiales des participants pour partir en hivernage peuvent ainsi être influencées par la situation personnelle de l'hivernant de l'époque, mais elles peuvent aussi déterminer *a priori* le vécu de la période du retour. De même, le changement rapporté par l'hivernant pourrait être un facteur de son évolution ultérieure à plus long terme, et même de son point de vue actuel. De même, il n'est pas exclu que la situation professionnelle ou sentimentale *actuelle* des participants ait un effet rétrospectif sur leurs réponses à certaines questions.

5.2.4.2 Résumés et tests statistiques

Le logiciel SPSS a été utilisé pour le recodage des données⁸⁸, les calculs statistiques et leur présentation (Marques de Sá, 2008). Les statistiques descriptives de base ont été produites pour toutes les variables en fonction de leur niveau de mesure (nominal, ordinal, d'intervalle). Le seuil de signification retenu pour l'ensemble des tests statistiques est 0,05.

Les relations entre variables nominales ont été testées à l'aide du test d'indépendance du Chi² (comparaison de proportions ou d'effectifs) ; les relations entre variables continues à l'aide de statistiques corrélationnelles linéaires (coefficient de corrélation de Spearman) ; et les relations entre variables nominales et variables continues à l'aide de statistiques inférentielles (analyse de variance).

Les tests d'indépendance du Khi² sont suivis de tests *post hoc* à deux phases, avec correction de Bonferroni pour les variables comprenant plus de deux modalités.

Les Echelles Visuelles Analogiques (EVA) fournissent la plupart des variables continues du questionnaire. Pour les procédures d'analyse de variance de ces échelles, les prémisses de l'ANOVA sont prises en compte : indépendance des groupes et homogénéité des variances vérifiée à l'aide du test de Levene.

⁸⁸ Dans les cas des variables de durée (durée de l'adaptation sur place, durée de l'adaptation au retour, etc.), les valeurs textuelles indiquées par les participants ont été recodées en nombre de semaines en arrondissant toujours au supérieur lorsque le nombre de semaines n'était pas un entier, ou lorsqu'un intervalle était fourni par le participant. Ainsi, « 2 à 3 semaines » a été codé quantitativement en « 3 ».

Dans le cas d'une hétérogénéité des variances, la statistique F et sa signification p sont fournies par le test non paramétrique de Brown-Forsythe. Cette statistique alternative permet de suppléer à la statistique de l'ANOVA en cas d'hétérogénéité des variances, et évite ainsi certaines erreurs de type I. Clinch et Keselman (1982) ont montré à travers des simulations de Monte Carlo que le test de Brown et Forsythe était plus adapté que celui de Welch pour des données dont la distribution est très asymétrique. Les EVA du questionnaire étant souvent dans ce cas, le test de Brown-Forsythe a été préféré à celui de Welch.

Les comparaisons *post hoc* mises en œuvre une fois l'ANOVA établie sont, dans le cas d'une homogénéité des variances, le test de Bonferroni (réduction de la valeur seuil de p pour réduire le risque d'erreur de type I) ; et dans le cas contraire, celui de Games-Howell (réputé précis lorsque N est suffisant et que les tailles des groupes ne sont pas forcément égales).

Troisième prémisses de l'ANOVA, la normalité de la distribution des valeurs est assumée par la taille relativement importante de l'échantillon ($N=150$). Cette pratique est courante dans le champ des sciences humaines, l'ANOVA étant moins sensible aux valeurs extrêmes à mesure que la taille de l'échantillon augmente. De plus, Dexter et Chestnut (1995) ont suggéré que la normalité n'était pas une condition nécessaire à l'utilisation de tests paramétriques avec les données d'Échelles Visuelles Analogiques.

5.2.4.3 Limites statistiques des EVA

Même si les tests paramétriques peuvent être appliqués aux valeurs des EVA, l'exploitation des données de ces échelles requiert quelques précautions. Il convient en effet d'être prudent dans l'interprétation de leurs résultats, et de garder en mémoire le fait que les EVA sont un intermédiaire subjectif, influencé notamment par l'expérience et les connaissances du sujet.

En outre, la distribution des valeurs des EVA est souvent asymétrique, et ne suit pas toujours la loi normale. Les tests statistiques peuvent réagir à un écartement modéré d'une des bornes de l'échelle analogique, même si, au niveau psychologique, cette variation n'est pas forcément significative d'un répondant à l'autre.

Les échelles analogiques produisent des variables d'intervalles, voire des variables scalaires.⁸⁹ En théorie, toutes les transformations autorisées pour les niveaux de mesure égaux ou inférieurs devraient être applicables (Reuchlin, 1998). En pratique, il convient d'être prudent, et de réserver les traitements autorisés pour ce type de variables aux cas où la variation inter individuelle dans le style de réponse à ce type d'échelles ne risque pas d'exercer un effet silencieux. En effet, s'il paraît logique d'appliquer aux réponses des EVA les traitements statistiques disponibles pour des variables continues, certains de ces traitements sont sujets à controverse (Dexter & Chestnut, 1995).

Le principal écueil provient de l'intérêt même des Echelles Visuelles Analogiques : puisque toute liberté est laissée au répondant entre les deux bornes de l'échelle, comment s'assurer que 25mm de distance entre deux réponses sur une échelle de 100mm est bien une distance équivalente d'un sujet à l'autre, *en termes psychologiques* ? Tel sujet placera systématiquement le curseur près d'une des deux bornes (0 ou 100mm), tel autre sera plus souvent proche des 25 et 75mm, un dernier exprimera un avis différent à l'aide de quelques millimètres supplémentaires...

Pour ces raisons, la distribution des valeurs des échelles analogiques doit être interprétée avec prudence, de même que les corrélations entre ces échelles. Il n'est pas prévu en effet de contrôler la part de variance expliquée par le « style » individuel de réponse aux échelles analogiques (Aitken, 1969).

Des corrélations fortes entre deux variables peuvent être provoquées par le simple fait que le participant conserve un style personnel de réponse aux EVA d'une question à l'autre. Il est difficile dans ce cas de quantifier la force du lien entre les deux variables puisque la proportionnalité des réponses d'une question à l'autre peut être liée plus au style de réponse du sujet qu'à ce qui est mesuré chez lui.

De même, une différence de moyennes entre deux groupes de sujets pourrait être expliquée en partie par le style de réponse des sujets de chaque groupe, dans le cas où un groupe aurait systématiquement recours à des valeurs plus extrêmes (proches des

⁸⁹ La particularité de ce dernier type d'échelles, scalaires ou « de rapport », est d'accepter l'égalité des rapports en plus de celle des distances entre deux paires de valeurs (Reuchlin, 1998).

bornes des EVA). Le style personnel peut donc en soi participer à la variabilité des réponses d'un individu à un autre.

Le calcul de scores normalisés ne paraît pas une réponse satisfaisante à cette ambiguïté, que cette normalisation soit réalisée par sujet pour l'ensemble des variables ou par variable pour l'ensemble des sujets. Dans les deux cas, il semble en effet arbitraire de vouloir déplacer le curseur que le sujet a lui-même placé, au millimètre près, sur l'échelle proposée.

Par ailleurs, la normalisation des valeurs de chaque sujet par centrage et réduction⁹⁰ ferait usage d'une valeur centrale – la moyenne arithmétique – valeur elle-même fortement influencée par des valeurs extrêmes. Alternativement, la transformation numérique ARCSIN (arcsinus ou \sin^{-1}) a pu être utilisée par certains auteurs afin de réduire artificiellement la distance des valeurs proches des bornes (Aitken, 1969). Cette transformation a pour effet de modifier légèrement la distribution des données en la resserrant vers le centre de l'échelle, sans améliorer toutefois la signification des tests statistiques pratiqués (Dexter & Chestnut, 1995).

5.2.4.4 Précautions dans l'utilisation des EVA

Les premiers utilisateurs de ce type d'échelles ont, par précaution, privilégié le recours aux tests statistiques non paramétriques (Huskisson, 1974, 1983). Toutefois, sur la base des résultats d'une série de simulations répétées – dites simulations de Monte Carlo – Dexter et Chestnut (1995) suggèrent qu'il est également possible d'appliquer des tests paramétriques (test-t et ANOVA) aux résultats d'EVA sans craindre de réduire la puissance statistique de ces tests. Leurs simulations montrent que les tests paramétriques restent applicables à ces échelles sur des groupes de sujets de petite taille, et que la distribution de la variable peut même être décomposée en 5 classes avant de recourir aux tests paramétriques.

Une précaution supplémentaire, présentée en Annexe 10.6 (page 640), consiste à prendre en compte le style personnel de réponse de chaque sujet à ce type d'échelles à

⁹⁰ Le centrage et la réduction d'une série de valeurs permettent d'aboutir à une nouvelle série (scores z) dont la moyenne est égale à 0 (centrage) et l'écart-type égal à 1 (réduction).

l'aide d'un estimateur statistique. La variation inter individuelle de cet estimateur suit une distribution normale : s'il semble abusif de l'utiliser pour essayer de pondérer ou de normaliser les résultats individuels des échelles visuelles analogiques, cette distribution reste intéressante en soi, en tant qu'indicateur de la diversité d'approche des échelles visuelles analogiques d'un sujet à l'autre.

5.2.4.5 Analyse des commentaires du questionnaire

Les commentaires des répondants au questionnaire rétrospectif ont fait l'objet d'une analyse thématique de contenu (Bardin, 2003). Les nombreux commentaires des participants au questionnaire rétrospectif sont en effet denses, et certains répondants ont même joint des lettres de plusieurs pages au questionnaire renvoyé (ces lettres n'ont pas été prises en compte dans l'analyse de contenu des commentaires).

Cette analyse est le fruit de deux lectures espacées de quelques semaines : une première permettant de dégager les principaux thèmes (repérage et catégorisation), et une seconde servant à affiner la liste et comptabiliser les occurrences de chaque thème (recueil d'indicateurs quantitatifs).

L'unité de sens retenue pour cette analyse est le commentaire dans son intégralité, par question et par sujet. Lorsque plusieurs thèmes étaient contenus dans un même commentaire, ils ont été comptabilisés comme des occurrences distinctes. Les commentaires n'étant pas systématiques pour chaque hivernant ou pour chaque question, aucun pourcentage ne serait pertinent pour estimer à quelle fréquence un thème donné est abordé par l'ensemble des participants.

Les résultats de la catégorisation sont portés en Annexe 10.7 (tome II, page 651), les indicateurs quantitatifs étant présentés au fur et à mesure des résultats quantitatifs du questionnaire, par question.

5.3 Sources alternatives

Le questionnaire d'enquête présenté précédemment est complété par une étude qualitative de différentes sources d'informations sur le retour. Ces sources sont publiques ou non-publiées ; libres d'accès ou confidentielles ; rétrospectives comme des récits *a posteriori*, ou au contraire longitudinales comme des journaux intimes d'hivernants. L'intérêt méthodologique de ces sources alternatives est d'être à la fois antérieures et extérieures au questionnaire rétrospectif construit pour cette recherche. Elles permettent également de se placer au niveau du vécu individuel, sans chercher à quantifier le phénomène du retour : leur richesse est donc plutôt qualitative.

5.3.1 Entretiens de première main

5.3.1.1 Entretiens préliminaires

Quatre entretiens préliminaires ont été menés, grâce au Service Médical des TAAF, auprès de médecins militaires et civils ayant hiverné en qualité de médecin praticien et/ou de chef de district.

Ces quatre entretiens semi-structurés ont été menés de manière assez libre, dans l'optique de favoriser un récit de vie autobiographique. Les aspects suivants faisaient l'objet d'un rappel s'ils n'étaient pas spontanément abordés par l'hivernant :

- Parcours antérieur et antécédents
- Motivations initiales
- Circonstances, contexte du départ en mission
- Adaptation initiale à la situation de l'hivernage
- Vécu du groupe pendant le séjour
- Vécu des proches pendant l'absence
- Représentation et inscription du retour dans le séjour
- Vécu de la fin de l'hivernage
- Circonstances du retour
- Conséquences du retour
- Conséquences de l'hivernage à court et long terme
- Envie éventuelle de repartir et autres hivernages ultérieurs

Parallèlement à ces étapes chronologiques, l'entretien visait la question du sens donné à l'hivernage, depuis la décision initiale de candidature jusqu'au souhait éventuel de repartir.

L'objectif de ce dispositif était de mieux connaître la population concernée, et les conditions pratiques du retour d'hivernage. Les médecins rencontrés ayant pour la plupart hiverné plusieurs fois (voir Tableau 7), ces entretiens renseignaient également sur les spécificités d'une alternance entre vie en métropole et vie en hivernage.

Tableau 7 - Entretiens préliminaires

Entretien	Statut	Sexe	Age	Nombre d'hivernages
A	Médecin militaire	Homme	42 ans	3
B	Médecin militaire	Homme	43 ans	2
C	Médecin militaire	Homme	51 ans	6
D	Médecin civil	Femme	38 ans	1

L'analyse qualitative de ces entretiens a notamment aidé à opérationnaliser les concepts issus du cadre théorique de la recherche, en précisant les différents domaines sur lesquels pourrait porter un questionnaire d'enquête : psychologique, familial, sentimental, professionnel, social, et somatique.

Le fait que les personnes rencontrées ne soient que des médecins limite la représentativité de cet échantillon : le médecin d'un hivernage occupe *a priori* un poste de soutien physique et psychologique (poste qu'un des médecins rencontrés qualifiait de *maternel*). En outre, ces hivernants ont parfois occupé, dans certains hivernages, le poste de chef de district en plus de celui de médecin. Ceci limite encore plus la représentativité de l'échantillon, mais apporte dans le même temps des éléments sur les difficultés spécifiques du poste de responsable de la mission.

5.3.1.2 Entretiens de DEA

Une autre série d'entretiens, menés dans le cadre d'une recherche de DEA sur les télécommunications d'un hivernage en Terre Adélie (Solignac, 2004a), a permis de

rencontrer cinq hivernants et l'épouse de l'un d'entre eux. Il s'agissait avant tout d'évoquer le rôle des télécommunications pendant l'hivernage, notamment dans le vécu de la séparation et la préparation des retrouvailles. De manière secondaire, ces entretiens ont permis d'explorer le retour de ces personnes, à court terme puisqu'ils ont été rencontrés au printemps de l'année 2004, soit quelques mois après leur retour de la station Dumont d'Urville. La catégorisation thématique issue de l'analyse initiale du contenu (Solignac, 2004a) a été conservée.

Tableau 8 - Entretiens sur les télécommunications en hivernage

Entretien	Sexe	Age	Rôle pendant l'hivernage
E	Homme	25 ans	Aide mécanicien
F	Homme	26 ans	Ingénieur géophysique
G	Femme	28 ans	Ingénieur glaciologue
H	Homme	22 ans	Cuisinier intendant
I	Homme	36 ans	Technicien télécommunications
J	Femme	33 ans	Conjoint du sujet de l'entretien I

5.3.1.3 Entretiens de contrôle d'aptitude psychologique

Depuis juin 2006, deux ans après le début de ce travail de thèse, l'auteur participe en tant que psychologue au contrôle d'aptitude psychologique des candidats aux hivernages polaires, au sein du Service Médical des TAAF et de l'IPEV. A raison d'environ 75 entretiens par psychologue par an (250 candidats rencontrés environ depuis 2006), ce dispositif est destiné à évaluer l'aptitude psychologique à hiverner, en formulant un avis sur l'adaptation future pendant le séjour.

Le contenu de ces entretiens peut renseigner de manière assez précise sur :

- les motivations initiales des candidats,
- les représentations liées au retour et/ou à l'après hivernage, notamment l'appréhension ou l'anticipation positive du retour, qui peuvent exister dès l'entretien d'aptitude,

- l'expérience vécue du retour et les représentations liées chez les candidats ayant déjà hiverné ou connu une situation similaire.

Lors de cet entretien, l'histoire personnelle est évoquée, de même que la situation actuelle, personnelle et professionnelle. Les motivations sont bien entendu évoquées, certaines restant inconscientes, latentes ou encore non déclarées (voir §2.3.2.1 page 87). Les erreurs de motivation sont notamment recherchées par le psychologue : fuite d'une situation personnelle ou professionnelle anxieuse, défaut d'information préalable, ou encore surestimation de soi (voir §2.3.3.6 page 91).

Les candidats ayant déjà effectué un hivernage peuvent en outre être amenés, lorsque leur dernière mission est ancienne, à rencontrer à nouveau un psychologue dans le cadre du contrôle d'aptitude. De même, la plupart des candidats militaires rencontrés ont effectué une ou plusieurs missions de courte durée (MCD) ou opérations extérieures (OPEX) de quelques mois à l'étranger. Le retour de mission peut alors être évoqué dans ses aspects pratiques et psychologiques.

Toutefois, le fait que le but de ces entretiens soit d'évaluer une aptitude biaise sans doute fortement l'évocation de difficultés pendant des séjours précédents, ou au retour de ces séjours. De plus, les hivernants ayant connu des difficultés importantes ont peu de chances de se représenter spontanément – ou d'être recontactés – pour une nouvelle mission. Les réhivernants rencontrés sont donc plus susceptibles de ne pas avoir ressenti ce type de difficultés.

Cette source de première main – peu structurée mais cliniquement très riche – sera utilisée en respectant son caractère confidentiel, puisque ces entretiens sont soumis au secret professionnel. Aucune citation explicite ne sera donc faite de leur contenu, et aucune évaluation ultérieure de l'adaptation de ces candidats pendant leur hivernage ne sera évoquée.

5.3.2 Entretiens de seconde main

Les retranscriptions de nombreux entretiens de debriefing ont été fournies par les psychologues qui les avaient menés sur place. Ces entretiens semi-directifs ne concernent que les hivernants français des deux stations du continent : Dumont d'Urville et Concordia. Ils sont menés avec l'aide logistique et financière de l'IPEV et des TAAF, mais dans le cadre de programmes universitaires de recherche en psychologie appliquée⁹¹. Cette nuance est sans doute importante pour certains hivernants, susceptibles d'assimiler cette situation à une évaluation psychologique finale par les institutions, sur le même modèle que l'évaluation initiale menée avant l'hivernage (contrôle d'aptitude).

Les retranscriptions complètes ou sténotypées des entretiens de debriefing psychologique des hivernants de sept missions différentes ont été utilisées (Weiss, 2002; Jurion, 2001; Rosnet, 1994, 2005, 2006, 1996, 1998). Ces entretiens ont pris place entre 1994 – date du premier debriefing psychologique français en Terre Adélie – et 2006.

5.3.2.1 Intérêts et limites

Ces quelques 150 entretiens retranscrits constituent une source très riche, qui renseigne sur l'état psychologique – notamment émotionnel – des hivernants à la fin de leur mission, à quelques jours ou semaines du départ de la station. Le debriefing ayant lieu à la fin de l'hivernage, les hivernants sont aussi à même d'évoquer leur évolution psychologique pendant l'hivernage. Enfin, les hivernants ayant déjà hiverné auparavant sont à même d'évoquer leur(s) premier(s) retour(s), et de les comparer avec celui qui se prépare.

L'ensemble de l'équipe d'hivernage, à quelques exceptions près, est rencontré en entretien individuel par le psychologue chargé du debriefing. Les personnes rencontrées sont donc très représentatives de la population générale des hivernants récents des stations polaires en termes de postes, de statuts administratifs, etc. Toutefois, ces entretiens n'étant menés que dans les stations du continent antarctique, ils ne

⁹¹ Notamment ceux menés par le Laboratoire de Psychologie Appliquée de l'Université de Reims.

représentent pas les conditions spécifiques et certains postes des stations des îles subantarctiques.

Par ailleurs, les debriefings prenant place à la toute fin des hivernages, « à chaud », il est possible que l'avis exprimé sur la mission soit différent de celui qui serait exprimé à plusieurs années de distance. Il est donc important de tenir compte dans l'interprétation des résultats de ces entretiens, du manque de recul par rapport à la mission qui est encore en cours (Rosnet et al., 1998), et du manque de recul éventuel par rapport aux changements subjectifs induits par cette expérience.

5.3.2.2 Analyse du contenu des retranscriptions

Les retranscriptions des entretiens de debriefing utilisés ont fait l'objet de la même analyse thématique de contenu que les commentaires du questionnaire d'enquête (Bardin, 2003). Toutefois, les thèmes identifiées dans les entretiens de debriefing n'ont pas fait l'objet d'un comptage : une première lecture intégrale a permis de relever les passages intéressants du point de vue du retour, et de les catégoriser. Une analyse de fréquence des thèmes s'est avérée trop coûteuse en termes de temps pour entrer dans le cadre de ce travail, mais serait sans doute justifiée.

Les thèmes identifiés sont donc le résultat d'une analyse thématique simple, dont l'intérêt est de compléter les résultats du questionnaire, et de les articuler avec la réalité de l'hivernage et du retour de mission. Des extraits pertinents seront cités afin d'illustrer l'état d'esprit des hivernants en fin de mission. Ce faisant, l'anonymat de ces hivernants sera préservé.

5.3.3 Témoignages autobiographiques

Un nombre assez important de témoignages autobiographiques existent sur les hivernages polaires. Ces sources peuvent notamment renseigner sur l'appréhension positive ou négative du retour pendant le séjour de ces hivernants, et lorsque le récit ne s'arrête pas à la fin de l'hivernage, sur le vécu du retour.

Ces sources sont variées : il peut s'agir d'un journal intime d'hivernage (Chauchon, 1997; Gaud, 2003; Liotard, 2004); du récit rétrospectif d'un ancien hivernant (Berranger, 1997; Chauchon, 1997; Marret, 1954); ou encore du récit romancé d'un

hivernage (Bessuges, 1964). Des témoignages publics issus de sites Internet et de Blogs ont également été ajoutés à ces sources qualitatives.

La méthode adoptée n'est pas celle d'une analyse de contenu au sens strict : une lecture exhaustive unique de chaque texte a permis de repérer les évocations du retour ou de la vie après l'hivernage, sans recueil de leur fréquence d'apparition. En effet, cette dernière méthode n'aurait d'intérêt que si les thèmes recherchés étaient fréquemment abordés dans le contenu, ce qui n'est pas le cas du retour (voir par exemple Stuster et al., 1999).

5.4 Synthèse

Comme le montre la variété des questions initiales soulevées par la problématique, cette étude du retour reste exploratoire : son but n'est pas de vérifier un modèle existant mais plutôt de décrire et d'explicitier un phénomène peu connu.

Dans cette perspective, deux études ont été menées conjointement : une enquête par questionnaire auprès d'hivernants contactés par l'intermédiaire d'amicales d'anciens, et l'étude de différentes sources qualitatives de première et de seconde main. L'ensemble de ces sources d'information est synthétisé dans le Tableau 9.

Tableau 9 - Sources de la recherche

Source	Point de vue sur le retour	Effectif	Hivernages concernés	Biais spécifiques
Questionnaire d'enquête français	Rétrospectif	150	1950-2007	Membres d'amicales d'anciens uniquement
Entretiens préliminaires	Rétrospectif	4	1990-2005	Médecins uniquement
Entretiens de DEA	Rétrospectif	4	2003	Terre Adélie uniquement
Témoignages autobiographiques	Longitudinal / Rétrospectif	~10	1950-2010	Récit fait au public (sauf journaux intimes)
Transcriptions d'entretiens de debriefing	Prospectif / Rétrospectif	~150	1994-2005	Terre Adélie & Concordia uniquement Désirabilité sociale modérée
Entretiens de sélection (contrôle d'aptitude)	Prospectif / Rétrospectif	~250	2006-2010	Désirabilité sociale forte

Les biais inhérents à certaines de ces sources sont importants : l'échantillonnage des anciens hivernants du questionnaire n'est pas aléatoire, les hivernants rencontrés en entretien de recherche ne sont pas représentatifs de toutes les situations d'hivernage (période et station), et les autres sources (entretiens et témoignages publics) peuvent comporter des biais liés à la désirabilité sociale. Ces différents biais seront repris dans la discussion des résultats (voir section 8.3 page 468).

Chapitre 6

Résultats du questionnaire d'enquête

6.1	Séjour.....	259
6.1.1	Conformité du séjour aux attentes initiales.....	259
6.1.2	Perception des facteurs de stress pendant l'hivernage.....	262
6.1.3	Événements particuliers.....	275
6.1.4	Appréhension du retour pendant l'hivernage.....	279
6.2	Voyage de retour	284
6.2.1	Modalités pratiques du retour.....	284
6.2.2	Voyage officiel	284
6.2.3	Voyage personnel.....	286
6.2.4	Appréhension liée au retour pendant le voyage.....	288
6.3	Retour.....	291
6.3.1	Difficultés perçues	291
6.3.2	Changement perçu au retour	324
6.3.3	Durée de la période d'adaptation au retour.....	333
6.3.4	Bilan de l'hivernage à long terme.....	334
6.3.5	Vérification des hypothèses spécifiques	345
6.4	Synthèse.....	354

6 Résultats du questionnaire d'enquête

C'est une bonne initiative de porter un intérêt à cette période de réadaptation après un hivernage. C'est la première fois qu'il m'est donné l'occasion de l'évoquer.

Commentaire d'un ancien hivernant répondant au questionnaire d'enquête.

Les résultats du questionnaire d'enquête proposé aux anciens hivernants polaires français sont présentés ci-après, en respectant l'ordre chronologique des missions : séjour, voyage de retour, et retour chez soi proprement dit. Il semble en effet indispensable de lier le retour chez soi au séjour lui-même et au trajet de retour, puisqu'il s'inscrit dans la continuité directe de ces derniers.

Plusieurs vignettes cliniques construites à partir des commentaires apportés par les participants sont présentées en annexe, afin de faciliter leur lecture en parallèle des résultats. Ces vignettes font écho à l'exposition des résultats quantitatifs et qualitatifs (voir Annexe 10.1 tome II page 556).

Les principales caractéristiques de l'échantillon des répondants sont présentées dans le Tableau 10. Les 150 participants au questionnaire d'enquête sur le retour d'hivernage avaient tous hiverné au moins une fois depuis 1950, dans une des stations scientifiques françaises situées autour du cercle polaire antarctique. La description statistique détaillée de cet échantillon est reportée en annexe (voir Annexe 10.5 tome II, page 615), la fin de cette annexe étant consacrée à l'estimation de sa représentativité par rapport à la population des hivernants français.

Tableau 10 - Composition de l'échantillon du questionnaire

Variable	Modalité	Effectif	Fréquence (%)
Sexe	Hommes	144	96,0 %
	Femmes	6	4,0 %
Statut sentimental au début de l'hivernage	Sans relation affective	77	51,3 %
	Engagés dans une relation	73	48,7 %
Parentalité pendant l'hivernage	Sans enfants	112	74,7 %
	Avec enfants	38	25,3 %
Station d'hivernage	Dumont d'Urville	66	44,0 %
	Kerguelen	55	36,7 %
	Crozet	14	9,3 %
	Amsterdam / St-Paul	13	8,7 %
	Concordia	1	0,7 %
Statut administratif pendant l'hivernage	VCAT	68	45,3 %
	Civils contractuels	33	22,0 %
	Militaires	30	20,0 %
	Civils fonctionnaires	18	12,0 %

6.1 Séjour

L'étude de la période de l'hivernage est nécessaire pour mieux comprendre l'impact de la situation d'hivernage sur les participants, au-delà des représentations communes sur ce type de missions. Elle permet également de cerner l'état psychologique des hivernants à la fin de leur mission, et de préparer l'étude d'une relation éventuelle entre les difficultés du séjour et celles du retour.

Il est important de rappeler, avant de présenter ces résultats, que la représentation de l'hivernage apportée par le questionnaire est rétrospective. Elle est donc le fruit d'une reconstruction *a posteriori*, à partir des souvenirs qu'en garde l'intéressé.

6.1.1 Conformité du séjour aux attentes initiales

Deux échelles analogiques⁹² abordaient la conformité du séjour aux représentations élaborées avant le départ en mission : une portant sur les attentes initiales des hivernants, et l'autre sur les contraintes non envisagées pendant leur séjour. La distribution des résultats à ces deux échelles analogiques est représentée sous forme de boîtes à moustaches⁹³ dans la Figure 8. Les valeurs sont mesurées en millimètres le long de chaque échelle analogique, la valeur minimum (0) correspondant à « Pas du tout » et la valeur maximum (100) à « Tout à fait ».

⁹² La plupart des résultats quantitatifs sont issus d'Échelles Visuelles Analogiques (EVA). Les intitulés de ces échelles analogiques sont rappelés en annexe (voir §10.6.1 tome II page 640), de même que leurs principales statistiques descriptives (voir §10.6.2 page 642).

⁹³ La méthode d'interprétation des boîtes à moustaches est portée en annexe (voir §10.6.4 tome II page 647).

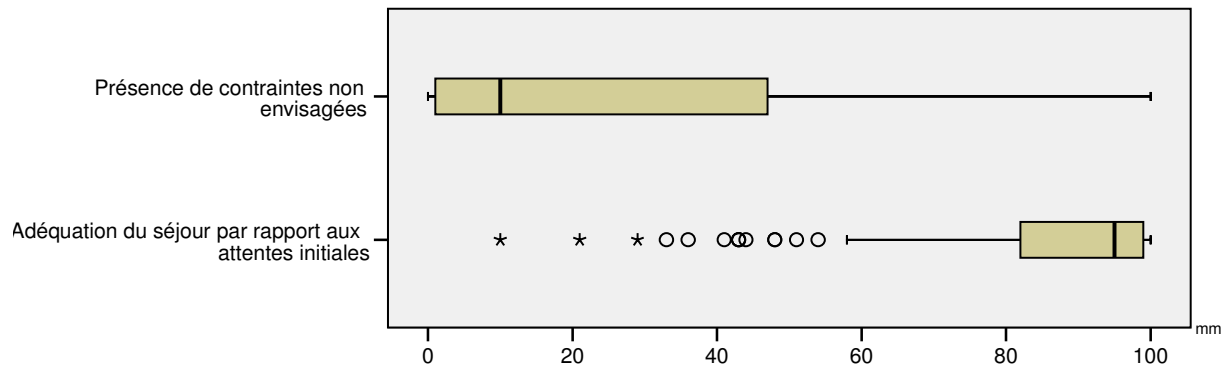


Figure 8 - Conformité du séjour aux attentes et contraintes non envisagées

D'un point de vue statistique⁹⁴, les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de l'hivernage (tensions relationnelles, accidents, décès d'un hivernant, etc.) rapportent une adéquation significativement moins bonne de l'hivernage à leurs attentes initiales [ANOVA $F(1, 128)=4.1$ $p=0.046$].

L'hivernage est, dans l'ensemble, jugé rétrospectivement conforme aux attentes initiales développées par les participants au moment de leur candidature. Certains aspects positifs des hivernages sont mentionnés dans les commentaires apportés par les participants : un sentiment intense de liberté ; la découverte d'un milieu naturel très riche (faune et flore) ; le vécu positif d'un groupe soudé ; ou encore l'expérience humaine et professionnelle importante acquise pendant le séjour.

Toutefois, des contraintes propres à l'hivernage existent bel et bien, dont une partie ne peuvent être perçues qu'une fois sur place⁹⁵ :

Il est très difficile d'imaginer avant le départ ce qui attend un hivernant. Les témoignages des hivernants précédents donne une idée, mais la réussite d'un séjour est liée à un grand nombre de facteurs humains, matériels, de santé... imprévisibles.

⁹⁴ Quel que soit le test statistique utilisé pour tester l'existence d'une relation entre plusieurs variables, seuls les résultats statistiquement significatifs sont présentés. Les valeurs des moyennes par modalité sont présentées dans un tableau en annexe (voir §10.6.3 tome II page 645).

⁹⁵ Les phrases présentées en italique sont des commentaires tirés du questionnaire. Chaque paragraphe de ce type représente un extrait différent, et le plus souvent un participant différent.

Je n'avais aucune notion de ce qui m'attendait.

De ce fait, l'expérience d'un premier hivernage ou d'antécédents similaires (vie en caserne ou en pension scolaire, opérations militaires, navigations maritimes, etc.) est mentionnée dans plusieurs commentaires comme un facteur favorable permettant d'éviter des surprises désagréables une fois sur place. Il en va de même pour la rencontre d'anciens hivernants avant le départ, qui permet de s'informer en amont sur la situation de l'hivernage.

Les contraintes mentionnées comme *sous-estimées* sont variées : l'intensité ou la durée de l'isolement ; la séparation des proches et l'impuissance à les rejoindre en cas de problème familial ; le rythme très réglé de la vie en hivernage, avec le développement d'une certaine monotonie vers la fin de l'hivernage ; une charge importante de travail et le manque de temps personnel, ou au contraire une certaine sous-occupation ; des contraintes organisationnelles ou administratives ; les contraintes liées à l'environnement physique de la station, notamment le climat ; l'hétérogénéité des équipes ; l'importance des aspects humains en hivernage ; les difficultés liées à la vie en groupe comme les corvées, les tensions entre des hivernants ou des sous-groupes au niveau relationnel et professionnel ; les difficultés liées à l'inadaptation importante de certains, leur immaturité, leur rigidité ou encore leur consommation d'alcool excessive pendant le séjour.

Les contraintes souvent mentionnées comme *non envisagées* avant l'hivernage sont, entre autres : la mauvaise ambiance de certains groupes d'hivernage ; l'effet néfaste de certains moyens de communication ; l'absence de dépaysement pour certains venus chercher spécifiquement ce type d'expérience ; ou encore la difficulté du départ du territoire à la fin de l'hivernage :

La difficulté de devoir quitter un territoire que je m'étais approprié au cours de l'hivernage, ce qui a constitué une difficulté importante imprévue.

Enfin, le retour est mentionné par quelques participants comme une des contraintes imprévues de leur mission :

Très peu [de contraintes] sur place mais plutôt à mon retour.

La difficulté du retour, de reprendre ses marques.

Ces deux aspects seront repris en détail par la suite (voir 6.3 page 291).

6.1.2 Perception des facteurs de stress pendant l'hivernage

Cinq échelles analogiques ont été utilisées pour estimer la perception des différents facteurs de stress liés à l'hivernage : isolement, séparation des proches, manque d'espace, vie en groupe et monotonie (voir §2.3.3 page 88). La distribution des résultats de ces échelles est représentée par la Figure 9. La valeur minimum (0) correspond à « Pas du tout » et la valeur maximum (100) à « Tout à fait ». Le milieu des échelles (valeur 50) est indiqué sur le graphique à l'aide d'une barre verticale.

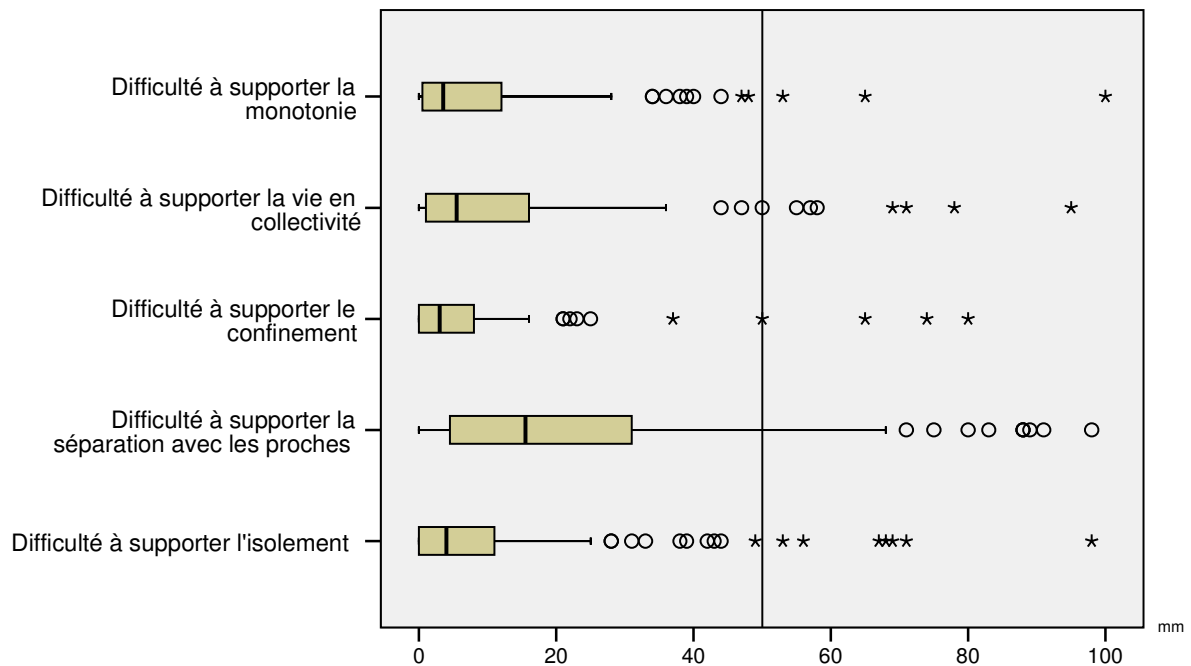


Figure 9 - Intensité comparée des facteurs de stress perçus au cours du séjour

La séparation des proches est le facteur de stress perçu comme le plus intense au cours de l'hivernage : il s'agit de l'échelle visuelle analogique dont la distribution est la moins asymétrique, et qui comprend le plus de valeurs au-delà du milieu de l'échelle (12,9% des réponses).

Ces cinq variables sont toutes mutuellement corrélées au seuil bilatéral de signification 0.01, et la force de ces corrélations est faible ou moyenne ($r < 0.5$; Tableau 11).

Tableau 11 - Matrice de corrélation des facteurs de stress perçus pendant l'hivernage

		Difficulté à supporter l'isolement	Difficulté à supporter la séparation avec les proches	Difficulté à supporter le confinement	Difficulté à supporter la vie en collectivité	Difficulté à supporter la monotonie
Difficulté à supporter l'isolement	Corrélation de Pearson	1	0.432(**)	0.499(**)	0.336(**)	0.270(**)
	Sig. (bilatérale)		0.000	0.000	0.000	0.001
	N	147	146	147	145	147
Difficulté à supporter la séparation avec les proches	Corrélation de Pearson	0.432(**)	1	0.316(**)	0.354(**)	0.345(**)
	Sig. (bilatérale)	0.000		0.000	0.000	0.000
	N	146	147	146	144	147
Difficulté à supporter le confinement	Corrélation de Pearson	0.499(**)	0.316(**)	1	0.291(**)	0.348(**)
	Sig. (bilatérale)	0.000	0.000		0.000	0.000
	N	147	146	147	145	147
Difficulté à supporter la vie en collectivité	Corrélation de Pearson	0.336(**)	0.354(**)	0.291(**)	1	0.388(**)
	Sig. (bilatérale)	0.000	0.000	0.000		0.000
	N	145	144	145	145	145
Difficulté à supporter la monotonie	Corrélation de Pearson	0.270(**)	0.345(**)	0.348(**)	0.388(**)	1
	Sig. (bilatérale)	0.001	0.000	0.000	0.000	
	N	147	147	147	145	149

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

La matrice de nuage de points pour ces cinq facteurs de stress en hivernage (Figure 10) montre que les corrélations de ces paires de variables sont surtout vraies pour les

valeurs proches de 0 : lorsque peu de difficultés sont exprimées pour un facteur de stress, il en va de même pour l'autre.

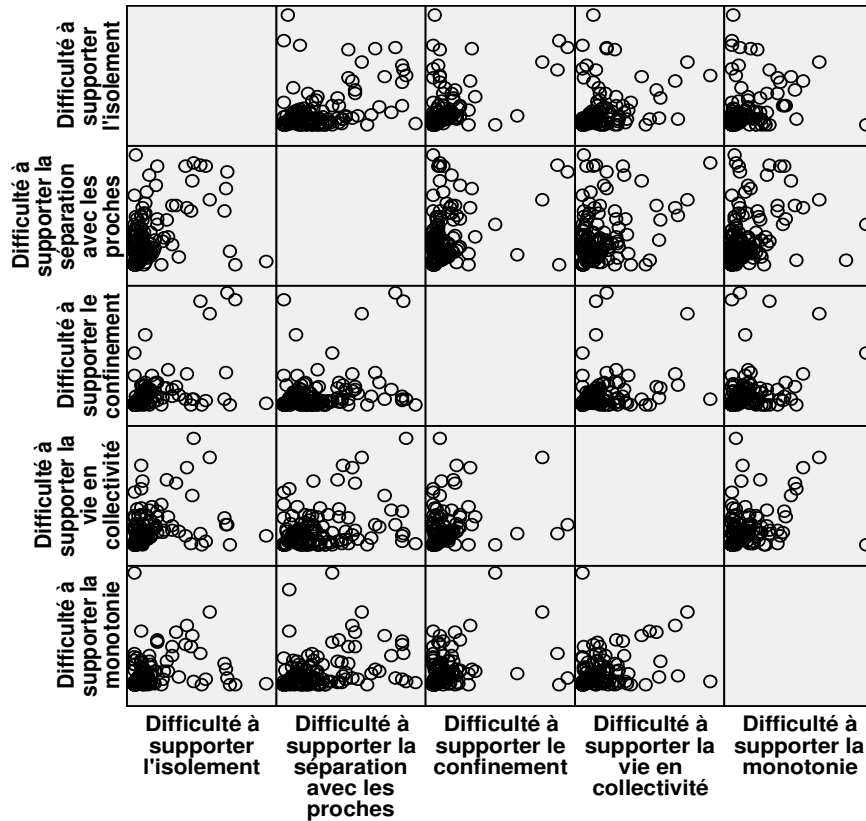


Figure 10 - Matrice de nuages de points des facteurs de stress perçus pendant l'hivernage

Les participants aux hivernages les plus anciens, de 1950 à 1966, rapportent une difficulté en moyenne plus importante à supporter l'isolement que ceux des hivernages de la décennie la plus récente, de 1997 à 2007 [Brown-Forsythe $F(4, 86.7)=2.5$ $p=0.051$]. La diversité actuelle des moyens de communication explique peut-être cette tendance statistiquement non significative au seuil 0.05. La Figure 11 la souligne, en mettant en relation la perception de ces différents facteurs de stress et l'ancienneté de l'hivernage.

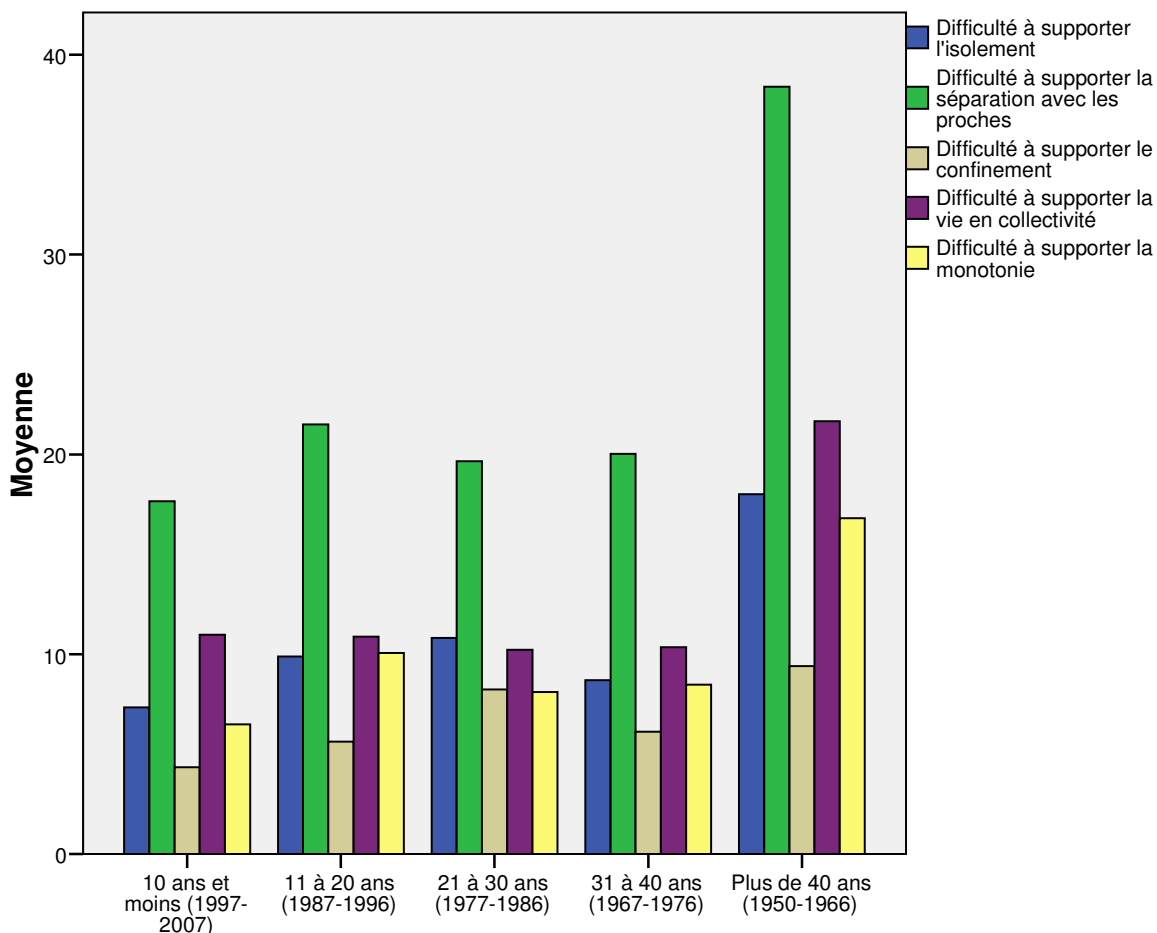


Figure 11 - Perception des facteurs de stress en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Les résultats quantitatifs et qualitatifs de ces cinq questions sont détaillés dans les paragraphes qui suivent.

6.1.2.1 Isolement

L'isolement de la société et des réseaux sociaux habituels est un aspect prégnant de l'hivernage. Parfois recherché par ceux qui souhaitent s'éloigner de leurs habitudes de vie et vivre une parenthèse pendant une année, l'isolement géographique est souvent valorisé, ou relativisé dans les commentaires par la présence du groupe et les activités à mener :

L'isolement géographique s'efface devant la prégnance de la vie communautaire.

Pas vécu comme un isolement : 25 personnes sur site. Concernant le reste du monde, c'était une parenthèse « prévue ».

Non ce fut même vécu comme une chance rare.

Ce facteur de stress est notamment perçu comme moins difficile par les participants ayant déjà hiverné auparavant [Brown-Forsythe $F(1, 144.9)=12.3$ $p=0.001$]. De même, les commentaires précisent que les antécédents personnels polaires ou autres – notamment les expériences de navigation militaire ou marchande – facilitent le vécu de cet aspect de l'hivernage. Un caractère taciturne ou solitaire est également fréquemment évoqué comme facteur facilitant.

Le « cafard » est cité spontanément par plusieurs participants comme la conséquence de cet isolement du reste du monde. Cet état d'esprit semble vécu de manière plus ou moins intense :

Un seul jour de cafard, sur 17 mois partis.

De longues périodes de « cafard » mais isolement compatible avec un caractère déjà solitaire.

Les commentaires apportés par les participants suggèrent par ailleurs que les difficultés liées à cet isolement sont plus intenses à certains moments de la mission. Ainsi au début de l'hivernage, lorsque le bateau quitte la station et laisse le groupe seul sur place ; au milieu du séjour, lorsque l'hiver austral réduit la durée du jour, surtout dans les stations du continent antarctique ; et pour quelques uns plus rares, à la fin de l'hivernage, lorsque les contacts avec l'extérieur reprennent progressivement et que la relève arrive sur place :

Juste un sentiment ou une forme de dépression passagère au moment où le bateau nous a laissés. La base était maintenant vide. Il ne reviendrait que dans 9 mois. C'est à ce moment que j'ai compris l'isolement.

Période d'hiver austral sans soleil : elle amène à prendre sur soi pour vaincre l'isolement, alors sensible.

6.1.2.2 Séparation des proches

Comme le montrent les résultats quantitatifs et les commentaires associés à cette question, la séparation des proches n'est pas toujours vécue de manière négative : la difficulté liée à l'éloignement familial peut être assumée, acceptée, ou réduite par certains déterminants comme des antécédents de séparation, les moyens de communication disponibles, l'intérêt pour la mission, ou simplement le sentiment d'avoir choisi cette situation de séparation en connaissance de cause, et de s'y être suffisamment préparé avant le départ.

Toutefois, la séparation avec les proches est le facteur de stress perçu comme le plus pénible par les participants du questionnaire (voir §6.1.2 page 262). Le vécu de cette séparation est jugé significativement plus difficile lorsque l'hivernant était engagé dans une relation sentimentale en métropole [Brown-Forsythe $F(1, 122.1)=16.4$ $p=0$], et lorsqu'il avait des enfants au moment de son départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 53.9)=9.7$ $p=0.003$].

Le fait d'être absent pour les fêtes de fin d'année – souvent deux années consécutives – ou les anniversaires des enfants est notamment évoqué dans certains commentaires, de même que le sentiment d'impuissance lié à l'éloignement :

La difficulté de vivre sans aucune possibilité de retour, surtout lors de moments familiaux pénibles.

Une culpabilité modérée est également mentionnée par certains participants. Présente à divers moments du séjour, elle semble naître du sentiment de « prendre du bon temps » aux dépens de leurs proches dont la situation est rendue plus difficile par l'absence de l'hivernant. La culpabilité de ne pas ressentir de manque affectif au cours du séjour est également citée par un participant.

Dans d'autres commentaires, la difficulté de la séparation est relativisée et déplacée du côté des proches :

Par moments l'éloignement de ma famille, mais je crois que ceux qui ont souffert le plus de cet éloignement sont mes parents.

Enfin, dans certains commentaires très négatifs et plus rares, la séparation est évoquée comme une difficulté intense pour l'hivernant, ou comme une souffrance infligée par l'hivernant à ses proches, et même un abandon, source d'une culpabilité importante et douloureuse pendant le séjour, et de quelques surprises négatives au retour :

La séparation d'avec ma compagne de l'époque m'a coûté – en ce sens que mon départ a été vécu par elle comme un abandon. Je ne le comprendrai qu'au retour.

Les résultats d'une échelle analogique, portant sur la qualité perçue des moyens de communication avec les proches, permettent de préciser les difficultés spécifiquement liées aux communications (Figure 12).

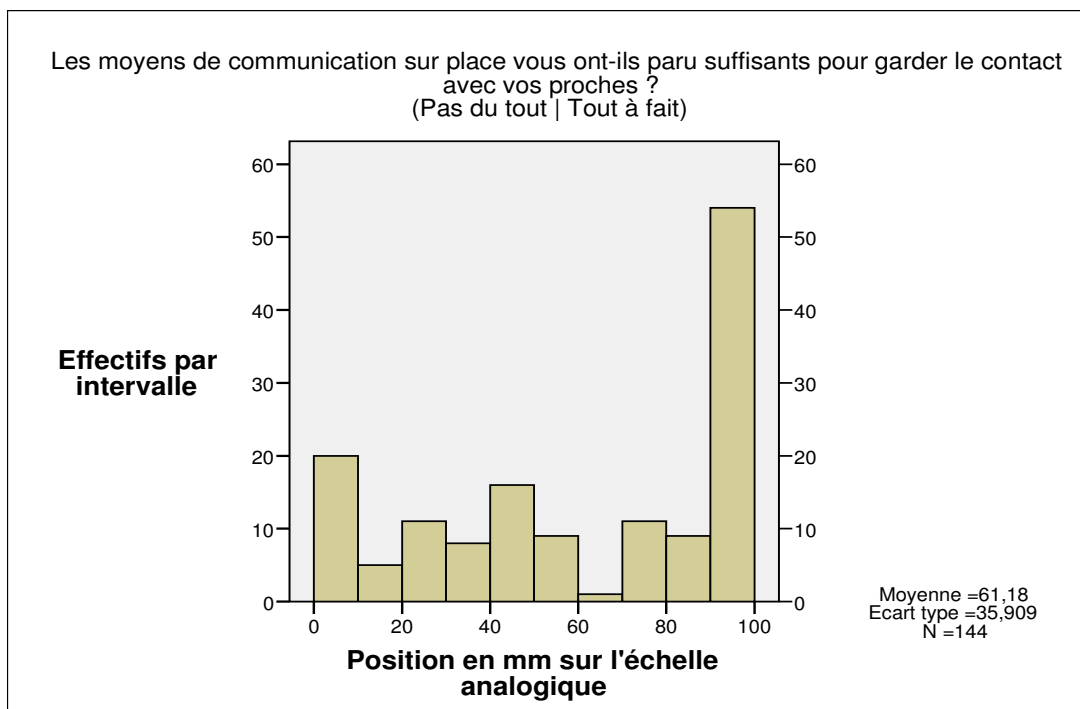


Figure 12 - Efficacité perçue des moyens de communication en hivernage

Cette échelle est une de celles dont la distribution est la moins asymétrique : 44,6% des réponses se situent entre le début et le milieu de l'échelle, et 55,6% au-delà. Cette distribution est en outre fortement liée à l'ancienneté de l'hivernage : plus l'hivernage

évoqué par le participant est ancien, moins les moyens de communication sont estimés efficaces pour garder le contact avec leurs proches⁹⁶.

Les commentaires évoquent la difficulté à communiquer de manière satisfaisante avec les proches : vide affectif difficile à combler ; confidentialité limitée des messages transmis ; décalage psychologique de la situation en hivernage par rapport à celle des proches ; difficulté à trouver les mots ou des sujets de conversation appropriés ; ressenti désagréable lié à certains moyens de communication comme le téléphone ; ou encore perte de l'envie d'entrer en contact avec eux.

Un message transmis en Morse de 25 mots comblait difficilement le vide affectif.

L'éloignement et les difficultés de communication (télex en 1985) ne permettaient pas toujours de « peser et modérer » les mots et les impressions.

Toutefois, pour beaucoup, les communications avec les proches sont aussi synonymes de joie, lorsque arrivent des nouvelles longtemps attendues. Cet aspect est surtout mentionné par les hivernants qui ne disposaient pas du téléphone ou du courrier électronique dans les stations.

6.1.2.3 Confinement

Le confinement physique – le manque d'espace – ne donne pas lieu à beaucoup de commentaires négatifs, le confort des stations et les possibilités de loisirs ou de sorties étant plutôt évoqués. Comme l'exprime le commentaire d'un participant au questionnaire :

La maison est petite, le jardin est immense.

Toutefois, les contraintes météorologiques comme la pluie, le vent – ou dans les stations du continent le blizzard et la nuit polaire – peuvent limiter drastiquement les

⁹⁶ Les hivernants des deux décennies les plus anciennes (1950-1976), comparés à ceux des hivernages les plus récents (1997-2007) considèrent que les moyens de communication en hivernage sont significativement moins efficaces pour garder le contact avec leurs proches [Brown-Forsythe F(4, 108.1)=6.5 p<0.001].

possibilités de sorties et représenter un facteur de stress réel, ressenti au niveau des individus et du groupe. Les possibilités de sorties et la diversité de paysages sont très différentes d'une station à l'autre : Kerguelen donne ainsi lieu à plus de commentaires sur la liberté de déplacement et les opportunités de quitter le groupe. Dans la station Dumont d'Urville, en Terre Adélie, le manque d'isolation phonique de certaines cloisons est également évoqué, comme source de gêne importante dans le sommeil et la conservation d'une intimité suffisante au cours du séjour.

Les résultats quantitatifs suggèrent en outre que le manque d'espace serait moins facile à supporter lorsque des événements ou des conflits majeurs ont pris place au sein de l'hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 76.1)=3.9$ $p=0,05$]. Cette relation est confirmée par plusieurs commentaires.

6.1.2.4 Vie en collectivité

Dans les commentaires du questionnaire, la vie en collectivité est décrite à la fois comme une expérience enrichissante – utile dans la vie quotidienne après l'hivernage – et comme une source inévitable de tensions pendant le séjour. Les difficultés liées à cet aspect de l'hivernage sont amoindries à nouveau par des antécédents personnels (vie en pension ou en caserne), par des traits de caractères (sociabilité) ou des postures sociales (tolérance, indulgence), et enfin par la cohésion du groupe d'hivernage.

Le repli dans les chambres individuelles (pour les hivernants qui n'ont pas connu les dortoirs des premières missions) et la réduction volontaire de la quantité de relations au sein de l'hivernage sont également mentionnés comme des moyens de s'accommoder de la présence permanente du groupe. Certaines activités en hivernage favorisent également un retrait provisoire du groupe, notamment les activités d'observation du ciel nocturne, les tours de garde auprès de la centrale énergétique, et les déplacements à l'extérieur de la station dans le cadre des programmes scientifiques ou de la maintenance de certaines installations (surtout à Kerguelen).

Certains sous-groupes professionnels ont également une vie un peu à part du groupe, surtout lorsque leurs activités se déroulent dans un bâtiment séparé : ainsi le laboratoire de géophysique en Terre Adélie, les équipes de biologie ou de météorologie de certaines stations, ou encore l'équipe d'astronomie à Concordia.

D'après certains commentaires, la formation spontanée de sous-groupes – parfois sans lien avec des regroupements professionnels – permettrait de maintenir un équilibre dans les relations pendant le séjour, lorsque des tensions s'accumulent :

La formation des deux groupes a permis de vivre correctement.

Le milieu et la fin de l'hivernage sont justement mentionnés comme des périodes plus difficiles d'un point de vue relationnel, donnant lieu à des conflits ou des règlements de compte entre hivernants. Ainsi, le milieu du séjour est marqué par la célébration de la Mid-Winter, une fête organisée par les hivernants à l'occasion du solstice austral d'hiver (autour du 21 juin, voir §3.2.5.4 page 144). Tradition internationalement reconnue des hivernages, cette fête mobilise le groupe pendant plusieurs jours, avec plus ou moins de spontanéité :

Un peu lourd au moment de la Mid-Winter lorsqu'on se sent un peu obligé de faire la grosse fête. Mais sentiment ambivalent car on est aussi très content de cet événement.

La fin de la mission coïncide quant à elle avec l'arrivée de la relève, qui demande un nouvel effort de sociabilité, que certains peinent à fournir après plusieurs mois passés avec le même groupe exclusif de personnes.

A l'intérieur du groupe d'hivernage, une certaine *solitude du chef* est parfois mentionnée par d'anciens chefs de district. Ce poste très exposé est en effet la cible privilégiée des critiques et des attentes du groupe, et implique des contraintes intimes et relationnelles spécifiques :

En tant que chef de district, je devais être disponible pour les autres et ma vie personnelle, mes états d'âme ont été mis en suspens.

En tant que responsable il faut « tenir le coup » et montrer l'exemple.

Il est évident que le chef de district / médecin se sent parfois un peu seul.

Enfin, à l'opposé de cette sensation de solitude, certains commentaires soulignent l'idée que le groupe d'hivernage peut devenir une famille de substitution, dans la mesure où ce type de missions implique une séparation prolongée de la famille d'origine :

C'est avec les autres qu'on remplace notre famille provisoirement.

6.1.2.5 Monotonie

Dernier facteur de stress classique des environnements extrêmes, la monotonie n'est pas soulignée comme un vecteur de difficultés important dans les commentaires des participants : la diversité des activités, l'intérêt pour le travail et la présence de l'environnement naturel changeant sont notamment évoqués comme antidotes ou remèdes contre la monotonie. Toutefois, l'hiver est décrit par certains comme une période plus monotone du fait du climat réduisant les possibilités de sorties ; et de l'ensoleillement réduit pendant les mois d'hiver austral.

De surcroît, l'environnement peut perdre l'attrait de la nouveauté des premiers temps ; le travail peut progressivement devenir répétitif, et l'absence de soucis matériels ne pas remplir les journées autant qu'en métropole.

Enfin, plusieurs participants relativisent la difficulté globale de leur expérience par le fait que, pour eux, le temps s'était écoulé plus rapidement pendant l'hivernage que dans la vie quotidienne en métropole :

On a là-bas une sensation d'être « hors du temps » et le temps qui passe n'a plus la même valeur, cette année m'a semblé passer vraiment très très vite malgré le travail très routinier.

6.1.2.6 Temps nécessaire à l'adaptation sur place

Le temps estimé nécessaire à l'adaptation sur place est de l'ordre de quelques semaines (presque 3 en moyenne), même si quelques participants à l'enquête signalent un temps d'adaptation de 3 mois, voire 6 mois. La Figure 13 présente la distribution des valeurs pour cette question.

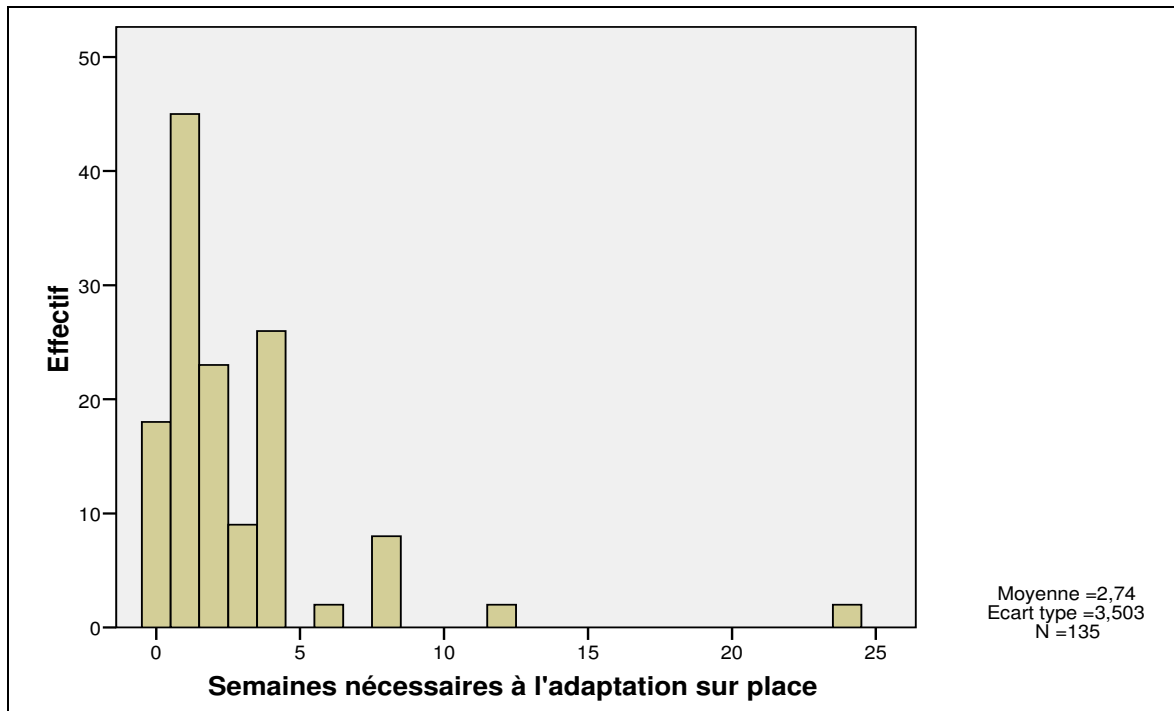


Figure 13 - Durée de l'adaptation initiale à la situation de l'hivernage

Cette période d'adaptation initiale correspond dans les commentaires au partage des infrastructures de la base avec le personnel de la campagne d'été déjà en cours, et à la découverte des conditions réelles du séjour qui attend les hivernants.

La durée indiquée à cette question est significativement plus importante chez les participants âgés de 28 ans ou moins au moment de leur hivernage [ANOVA F(1, 133)=4.4 p=0.038].

6.1.2.7 Adaptation perçue au séjour

Un ensemble de deux variables a été retenu pour évaluer la qualité du vécu de la situation de l'hivernage, telle qu'elle est perçue rétrospectivement par l'ancien hivernant : son adaptation personnelle perçue (*Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de votre adaptation pendant ce séjour ?*) et l'adaptation perçue du groupe (*Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de l'adaptation du groupe pendant ce séjour ?*). La Figure 14 présente la distribution des valeurs de ces deux échelles analogiques.

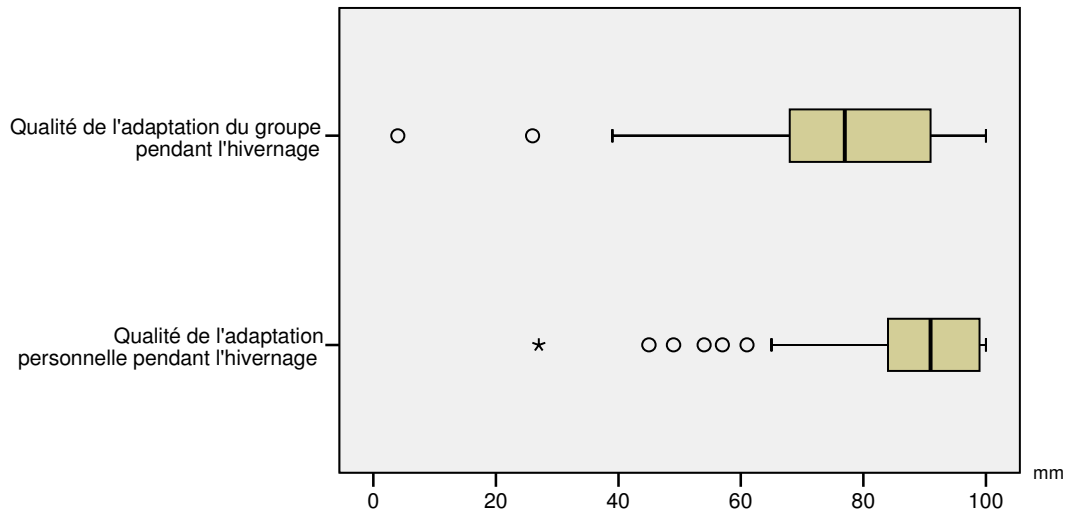


Figure 14 - Adaptation personnelle et collective perçues pendant l'hivernage (Echelles Visuelles Analogiques, bornes « Très mauvaise / Très bonne »)

L'adaptation du groupe est jugée en moyenne moins élevée que l'adaptation personnelle à l'hivernage (88.9 contre 76.6 sur 100), et la distribution de la première variable est plus asymétrique que celle de la seconde.

Si le milieu de l'échelle analogique (50) est considéré comme un score neutre d'adaptation, très peu d'hivernants considèrent avoir été mal adaptés pendant l'hivernage (3 valeurs inférieures à 50), ou avoir hiverné au sein d'un groupe d'hivernage mal adapté (9 valeurs inférieures à 50).

L'adaptation personnelle est jugée significativement meilleure par les hivernants des stations antarctiques que par ceux des îles subantarctiques [Brown-Forsythe $F(1, 140.9)=9.3$ $p=0.003$]. Etant donnés les paramètres physiques et psychologiques de leur environnement respectif – les missions sur le continent antarctique étant en général plus pénibles que celles des îles subantarctiques – ce résultat suggère que l'adaptation personnelle est perçue comme meilleure lorsque les conditions de vie et de travail sont plus difficiles.

L'adaptation du groupe est quant à elle jugée significativement meilleure par les hivernants qui n'étaient pas engagés dans une relation sentimentale au moment de leur hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 135.5)=2.1$ $p=0.014$], par les VCAT comparés aux militaires [ANOVA $F(3, 140)=2.7$ $p=0.047$], et par les hivernants n'ayant pas perçu d'événements majeurs au sein de leur hivernage [ANOVA $F(1, 126)=11.9$ $p=0.001$].

L'écart entre ces deux valeurs pour un même individu (AP-AG) est majoritairement positif. Par ailleurs, la différence entre l'adaptation personnelle et l'adaptation du groupe est plus importante chez les hivernants ayant perçu des événements majeurs pendant l'hivernage [ANOVA $F(1, 126)=6.9$ $p=0.01$].

En outre, il existe une corrélation significative entre ces deux variables, quoique assez faible ($p<.001$, $r=.394$, $n=144$). Cette corrélation s'interprète plutôt pour les valeurs les plus hautes : une adaptation personnelle forte s'accompagne d'une adaptation du groupe forte également.

6.1.3 Evénements particuliers

Même une fois que l'adaptation initiale à la situation de l'hivernage est acquise, le séjour des hivernants reste influencé par des événements imprévisibles, à l'intérieur et à l'extérieur de la mission.

6.1.3.1 Evénements familiaux

Un tiers des participants au questionnaire a connu un événement familial inhabituel pendant l'hivernage (32,2%). Le Tableau 12 présente les types d'événements inhabituels qu'ont pu connaître les proches pendant l'absence des hivernants.

Tableau 12 - Evénements familiaux inhabituels pendant l'hivernage

Thème	Occurrences
Décès au sein de la famille	17
Annonce d'une maladie, blessure, hospitalisation d'un proche	9
Evénements cachés à l'hivernant jusqu'à son retour	5
Naissance chez des parents proches	4
Mariage d'un proche	4
Rupture ou abandon du foyer par le conjoint	3
Naissance d'un enfant dont l'hivernant est le père	2
Départ à la retraite d'un des parents de l'hivernant	2
Dépression d'un proche	1

L'événement majeur rapporté le plus fréquemment est le décès d'un membre de la famille ou d'une connaissance, plus ou moins proche de l'hivernant ou de son conjoint. Il arrive même que plusieurs décès aient lieu pendant l'absence de l'hivernant.

Ces événements distants peuvent prendre une grande importance pour une personne géographiquement isolée. Les résultats quantitatifs suggèrent justement que le vécu de l'hivernage est lié à la situation des proches, à travers la perception des facteurs de stress mentionnés précédemment. Ainsi, d'un point de vue statistique, le fait que les proches n'aient pas connu d'événement inhabituel pendant l'hivernage amène les répondants à juger moins pénibles la séparation [Brown-Forsythe $F(1, 55.1)=5.1$ $p=0.028$] et la monotonie [Brown-Forsythe $F(1, 47.3)=4.9$ $p=0.031$]; et à considérer rétrospectivement que les moyens de communication en hivernage étaient plus efficaces [ANOVA $F(1, 118)=7$ $p=0.009$].

Les événements du côté des proches sont évoqués dans les commentaires de manière ambivalente : la vie des proches est source de joie (naissance, mariage, etc.) mais aussi d'angoisse pour l'hivernant éloigné des siens et réduit à une forme d'impuissance du fait de son éloignement.

Par ailleurs, la certitude de quelques hivernants que les événements majeurs du côté des proches seraient dissimulés jusqu'à leur retour montre que le lien affectif peut laisser la place à une certaine méfiance au cours du séjour.

Des événements extérieurs peuvent effectivement être cachés à l'hivernant par sa famille jusqu'à son retour. La raison invoquée le plus souvent dans ce cas est la protection du moral de l'hivernant. Toutefois, ce dernier peut très mal vivre le fait d'avoir été écarté de la vie de sa famille, surtout lorsque des proches sont tombés malades ou décédés pendant son absence sans qu'il en soit informé :

Maladie grave d'un sœur et décès de plusieurs membres de la famille. Le tout caché « pour ne pas influencer le moral »... D'où rajout du malaise au retour en France.

6.1.3.2 Événements au sein de la mission

42,7% des participants ont indiqué avoir connu des événements ou des conflits majeurs pendant leur hivernage. Le Tableau 13 présente les types d'événements indiqués dans les commentaires des participants.

Tableau 13 - Événements inhabituels au sein de l'hivernage

Thème	Occurrences
Conflits relationnels majeurs	19
Conflits relationnels mineurs	15
Intervention médicale (avec ou sans rapatriement)	13
Violences ou tentatives de violence physique	7
Décompensation psychique aiguë ou chronique	6
Décès au sein du groupe d'hivernants	6
Incendie dans la station	5
Alcoolisme avéré	4
Secours porté à l'extérieur de la station	2
Panne technique majeure	1
Ambiance morose	1

D'un point de vue quantitatif, les hivernants ayant perçu ce type d'événements rapportent une difficulté significativement plus importante que les autres à supporter le confinement [Brown-Forsythe $F(1, 76.1)=3.9$ $p=0.05$]. Le huis clos imposé par le climat rude de certaines stations devient sans doute plus pesant lorsque des tensions importantes naissent au sein du groupe, ou que surviennent des événements engageant la santé ou la survie de certains.

Les problèmes matériels ou techniques sont moins fréquemment mentionnés que les aspects humains. Les conflits relationnels sont notamment prédominants, qu'il s'agisse de tensions latentes ou de conflits ouverts entre des individus ou des sous-groupes. Les différences de motivation et de statut professionnel sont souvent mises en avant pour expliquer ces problèmes relationnels, dont une part est considérée normale dans le contexte de l'hivernage, isolé pendant une année. De même, l'inadaptation de certains membres du groupe (hygiène, retrait, consommation excessive d'alcool, etc.) est parfois avancée pour expliquer des tensions collectives.

Il semble par ailleurs que la fin de l'hivernage soit l'occasion d'un renforcement des tensions relationnelles :

Oui depuis le mois de mars (dernier départ du bateau avant le dégel de la banquise), avec une pause de mi-juin à mi-novembre et reprise particulièrement virulente 3 à 4 semaines avant l'arrivée de la relève.

L'impact psychologique des événements touchant à la santé des membres du groupe est également évoqué dans les commentaires. Les accidents matériels ou corporels n'entraînant pas de décès peuvent devenir un facteur de cohésion du groupe, alors qu'un décès semble plus systématiquement déstabilisant :

Evacuation sanitaire [d'un hivernant] quelques jours avant la Mid-Winter (accident sévère, perte d'un œil). Cet accident a, je pense, renforcé les liens déjà forts au sein de la mission.

Mort d'un membre de la mission et prolongation du séjour par ce fait ; l'ensemble a été dur à gérer par l'équipe entière.

Il en va de même pour les décompensations psychiques, qui peuvent entraîner une inquiétude au quotidien pour le groupe, voire une angoisse pour ceux impliqués malgré eux dans un scénario délirant :

Un membre du groupe voyait, tous les jours, le bateau de relève dans la passe. Quelle attitude prendre vis-à-vis de lui ? Cela n'a pas toujours été facile entre plaisanterie et raisonnement.

Un jour j'ai été menacé avec un couteau par un hivernant (...) sans savoir vraiment pourquoi. Cet hivernant était placé sous calmants, mais de toute évidence ça ne suffisait pas et il a été évacué quelques temps après (...) Je suis redevenu serein après qu'il soit parti, sinon la nuit je surveillais mes arrières.

Les évacuations sanitaires et les renvois administratifs, qui viennent modifier la structure du groupe, semblent également avoir un effet psychologique notable.

6.1.4 Appréhension du retour pendant l'hivernage

Abordée à l'aide d'une échelle analogique, la représentation du retour pendant l'hivernage est majoritairement positive (Figure 15).

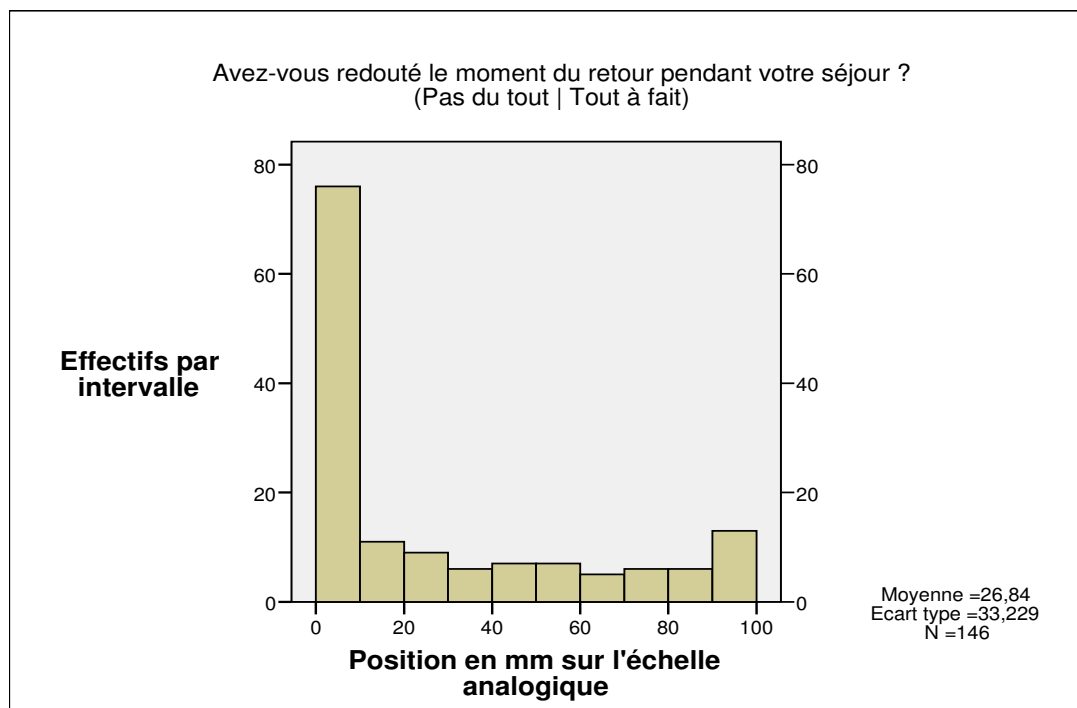


Figure 15- Echelle analogique : appréhension du retour pendant le séjour

Pendant le séjour, le retour était source de significativement plus d'appréhension pour les hivernants de 28 ans et moins [ANOVA $F(1, 144)=9$ $p=0.003$] ; notamment pour les VCAT par rapport aux militaires et aux civils contractuels [Brown-Forsythe $F(3, 96.8)=3.9$ $p=0.011$] ; et pour les métiers scientifiques par rapport aux postes techniques [Brown-Forsythe $F(1, 142.6)=6.9$ $p=0.009$]. Le retour semble ainsi plus appréhendé par les hivernants jeunes, qui constituent l'essentiel de ces différents groupes.

Il en va de même pour les hivernants dont les proches avaient connu un événement inhabituel pendant l'hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 73.3)=4$ $p=0.05$]. Le retour chez soi pourrait ainsi être attendu comme plus difficile en cas d'événements imprévus du côté des proches pendant l'absence de l'hivernant.

Il était également plus appréhendé par les hivernants qui allaient entreprendre ensuite un voyage personnel avant de rentrer chez eux [ANOVA $F(1, 144)=4.8$ $p=0.03$]. Le

voyage personnel de retour pourrait ainsi avoir pour objectif de réduire cette appréhension.

Le Tableau 14 présente les thèmes abordés dans les commentaires – très riches – apportés à la question traitant de l'appréhension du retour pendant le séjour. Ces représentations semblent émerger réellement vers la fin du séjour, dans les derniers mois – voire les derniers jours – de présence sur la base.

Tableau 14 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Avez-vous redouté le moment du retour pendant votre séjour ? »

Thèmes	Occurrences
Regret que la mission doive se terminer	18
Absence d'appréhension	17
Appréhension du retour à la société	16
Incertitude professionnelle	13
Appréhension des retrouvailles avec les proches	7
Retour souhaité, fin de mission attendue	7
Joie des retrouvailles avec les proches	6
Retour prévu, sans inconnues	3
Retour insuffisamment préparé	2
Idéalisation erronée du retour	1
Crainte de découvrir un événement caché par les proches	1
Crainte des critiques sur le travail effectué en hivernage	1

L'absence d'appréhension est commune, le retour étant vu comme une évolution naturelle, attendue ou même espérée :

Ce moment était très attendu. Le changement de contexte environnement et humain me paraissait nécessaire sans pour autant me trouver mal à l'aise sur la base.

Au contraire cela est synonyme de recommencement, c'est comme un renouveau, c'est un moment intense d'émotion, de curiosité et de satisfaction.

C'était aussi prévu. On a beau aimé piloter un avion, à un moment donné il faut bien se poser !

Le climat humain a été excellent, même si certains avaient hâte de tourner la page.

La mise en œuvre de nouveaux projets personnels ou professionnels, dont certains ont été élaborés pendant l'hivernage, alimente la motivation des plus optimistes.

Pour d'autres, le retour est plutôt envisagé comme une transition incertaine, notamment vers le marché de l'emploi. C'est le cas notamment des jeunes VCAT en fin d'études, dont l'hivernage est souvent une des premières expériences professionnelles, et qui – contrairement aux fonctionnaires civils et militaires – ne retrouvent pas nécessairement un poste antérieur à leur retour :

Seulement vers la fin, avec les premiers départs, marquant le fin d'une époque, celle de l'hivernage, mais pas seulement : fin aussi des études, et direction vie "active".

La fin d'un rêve éveillé + l'angoisse d'affronter le monde du travail (je sortais de mes études avant de partir à Kerguelen).

L'angoisse de quitter un cocon pour s'élancer dans la vie active.

La reprise de la vie de couple est également citée par certains comme une source d'appréhension avant le retour :

Légère appréhension concernant notre capacité mutuelle à revivre en couple (mutuel), avant le retour (après, no problemo...)

De même, quelques commentaires évoquent une tension relationnelle perceptible, à l'approche de la fin de l'hivernage, chez les hivernants attendus par un conjoint et des enfants :

Tous n'ont pas été aussi sereins que moi, en particulier certains qui avaient laissé femme et enfants en France métropolitaine ou à La Réunion. Mais les problèmes ne sont apparus que vers la fin (à 2 mois du retour).

Certains commentaires indiquent en outre que la perspective du retour à la « civilisation », après une année relativement sereine, peut devenir en soi une source d'angoisse non négligeable :

Oui une certaine peur de retrouver la vie active à 200 à l'heure en métropole, peur de quitter la vie sans soucis de la base, une certaine angoisse de devoir quitter ce havre de paix.

Peur de la réadaptation, après une vie sans problème matériel, sans vraiment de contraintes.

Cette angoisse peut d'ailleurs venir s'ajouter aux incertitudes de la vie professionnelle et personnelle :

Après une longue période où, malgré l'isolement et l'éloignement, le cadre de vie et la routine de l'activité sont parfaitement connus et gérés, l'idée du retour en métropole avec une certaine incertitude sur l'avenir, professionnel et personnel, est quelquefois angoissante.

Le retour à une société perçue comme contraignante est ainsi mentionné par plusieurs participants au questionnaire. La vie en métropole est alors parfois jugée à l'aune de la vie en hivernage, et semble à l'hivernant paradoxalement moins connue, moins contrôlée. Malgré les contraintes inhérentes à son contexte inhabituel, la situation de l'hivernage peut être perçue comme une source de confort, de stabilité et de liberté alors que la reprise de la vie courante peut impliquer au contraire des efforts personnels :

Passage d'une situation stable où tout est fourni (travail, logement, etc.) à la recherche d'emploi (avec déménagement, etc.)

Oui, le retour n'est pas évident. La vie sur des bases est particulière. Nous sommes pris en charge sur le plan matériel (pas de papiers, d'argent, de chéquier...) c'est très agréable. Pas ou peu de clés (rien n'est fermé); Bien sûr, il y a des "règles" à respecter, notamment pour la sécurité mais rien de comparable avec la vie en société actuelle !!

Un peu le retour à une vie responsable : avoir un portefeuille, aller à la station service et payer. Là on allait au garage et on actionnait la pompe Jappy pour faire le plein.

S'habiller normalement, reprendre la conduite, les voitures, la rue.

Enfin, le départ de la station est vécu comme la fin de la mission, du groupe et du contact avec le territoire naturel, que beaucoup pensent ne jamais revoir. Une certaine tristesse, et même une nostalgie anticipée peuvent s'exprimer dans les derniers moments de l'hivernage :

Un peu quand arrivait le printemps (octobre) : quitter de si beaux territoires, retrouver la civilisation nous inquiétait.

Difficile de penser que de tels moments allaient prendre fin définitivement.

Départ difficile après avoir vécu des moments forts avec le groupe.

On souhaite le retour mais on souhaite rester.

6.2 *Voyage de retour*

6.2.1 Modalités pratiques du retour

Sur 150 participants au questionnaire, quatre ont été rapatriés pour des raisons médicales non psychologiques (fractures notamment) ; et un seul est rentré de manière anticipée de son hivernage pour des raisons explicitement familiales. En revanche, 27 participants (18%) ont indiqué un retour retardé par rapport à la date prévue. Ces hivernants étaient majoritairement volontaires pour participer à la campagne d'été, plus rarement à une campagne océanographique embarquée, et exceptionnellement en raison de problèmes techniques (incendies) ou de délais liés aux conditions météorologiques.

6.2.2 Voyage officiel

L'impression laissée par le trajet officiel de retour est, dans l'ensemble, bonne ou neutre (Figure 16). Ce voyage est effectué par bateau dans la grande majorité des cas, à l'exception des hivernants de la station Concordia, qui quittent le continent antarctique par avion.

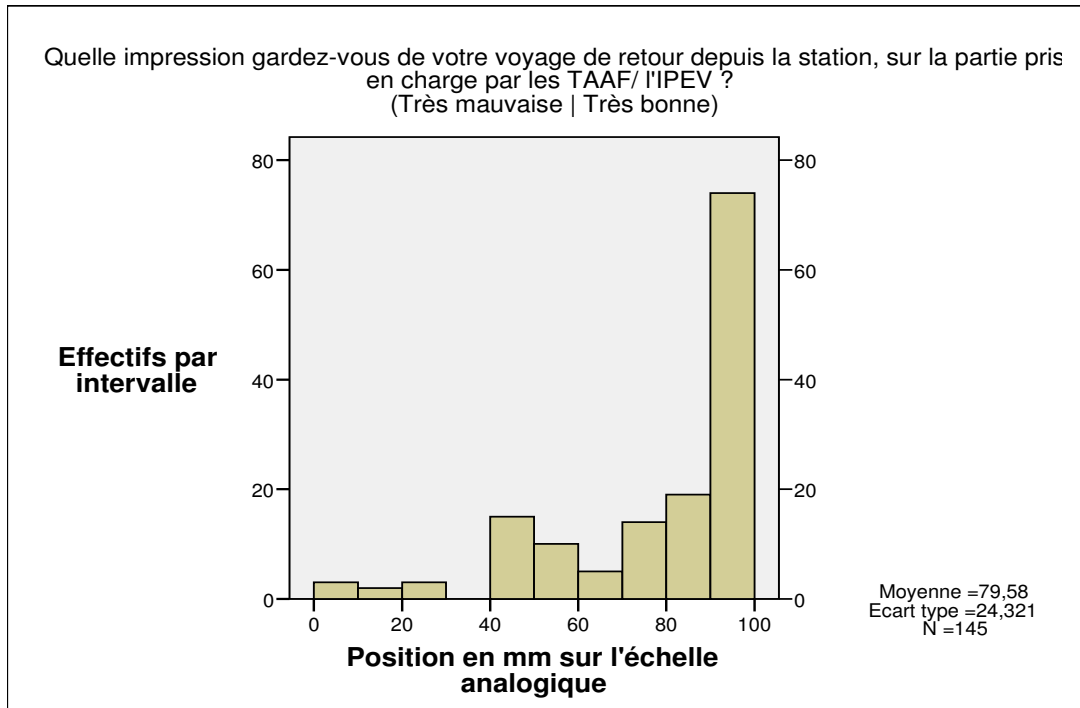


Figure 16 - Impression du voyage officiel de retour

Le trajet de retour est évoqué dans les commentaires du questionnaire comme une transition : le passage d'un monde à l'autre, et la rupture avec le cadre administratif de l'hivernage. Les commentaires du questionnaire évoquent entre autres le plaisir de redécouvrir des produits frais à bord du bateau, la joie de recroiser des hivernants d'autres stations rencontrés pendant le voyage aller, l'excitation progressive de l'approche des retrouvailles, voire même une certaine impatience.

De manière assez surprenante, les hivernants des îles subantarctiques gardent une impression significativement moins bonne de leur voyage officiel de retour que ceux des stations du continent Antarctique [ANOVA $F(1, 142)=5$ $p=0.026$]. Le trajet du bateau effectuant la rotation entre les îles subantarctiques et la Réunion est à la fois plus calme et plus long, peut-être trop au goût de certains.

La perception des institutions organisant les hivernages est, à ce moment précis, assez hétérogène : certains soulignent la chaleur de la réception officielle à la fin de la mission, et une croisière agréable et bien organisée, tandis que d'autres évoquent le manque d'un remerciement officiel, et l'impression d'être livré à soi-même dès l'embarquement sur le bateau. Le manque d'un debriefing technique est également exprimé dans certains commentaires, ainsi que celui d'un debriefing psychologique.

6.2.3 Voyage personnel

Un peu plus des deux tiers des participants au questionnaire (69,3%) avaient pris le temps d'effectuer un voyage personnel dans le cadre de leur retour d'hivernage, en bifurquant à mi-chemin du voyage officiel de retour. L'autonomie et les loisirs étaient des aspects de l'hivernage significativement plus appréciés par ces hivernants [$\chi^2(9)=17.7$ $p=0.039$]. La décision d'entreprendre un voyage personnel après la mission pourrait ainsi être guidée, entre autres, par le goût de l'autonomie et des loisirs.

Au sein de l'échantillon, ce type de voyage est entrepris plutôt par les hivernants sans relation affective [$\chi^2(1)=16.9$ $p<0.001$], les hivernants sans enfants [$\chi^2(1)=17.7$ $p<0.001$], les VCAT par rapport aux militaires et aux civils fonctionnaires [$\chi^2(3)=16.8$ $p=0.001$], les postes scientifiques [$\chi^2(1)=17.6$ $p<0.001$] et les hivernants dont le poste pendant l'hivernage n'impliquait pas de responsabilités étendues [$\chi^2(1)=6.9$ $p=0.009$]. Ces différences significatives de proportions indiquent que les hivernants les plus jeunes sont plus susceptibles de prolonger leur hivernage par un voyage personnel.

L'impression laissée par ce voyage personnel est dans l'ensemble positive, puisque les valeurs à cette échelle analogique se situent presque toutes au-delà du milieu de l'échelle (Figure 17).

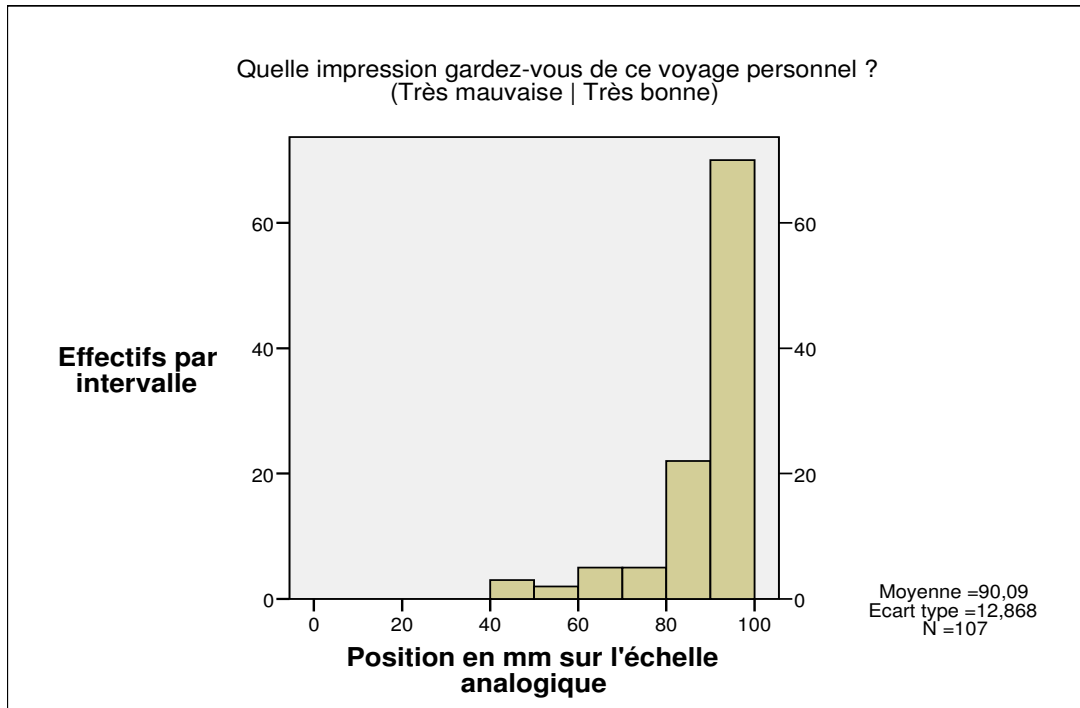


Figure 17 - Impression du voyage personnel de retour

Lorsqu'un voyage personnel était entrepris, les hivernants ayant perçu des événements majeurs pendant leur hivernage gardaient une impression de ce voyage significativement moins bonne que les autres [ANOVA $F(1, 91)=7$ $p=0.01$]. Il est possible que les événements intervenus pendant l'hivernage connaissent un prolongement dans le voyage de retour, sous la forme de ruminations introspectives.

En moyenne, la durée de ce voyage personnel était de six semaines, mais il a pu se prolonger pour quelques personnes jusqu'à six mois. Le nombre de personnes accompagnant l'hivernant était en moyenne de trois, jusqu'à 11 compagnons.

Le nombre de compagnons de voyage de retour était significativement plus élevé pour les hivernants sans relation affective au moment du départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 104.8)=8.8$ $p=0.004$]. L'envie de prolonger le groupe d'hivernage en groupe pourrait ainsi être plus importante chez les hivernants célibataires.

De plus, les hivernants de la station du continent antarctique Dumont d'Urville semblaient voyager avec significativement moins de compagnons [ANOVA $F(1, 105)=5.7$ $p=0.019$], et la durée de leur voyage personnel était significativement plus

longue que pour les hivernants de Kerguelen : 2 à 3 semaines de plus en moyenne [Brown-Forsythe $F(1, 80.6)=6$ $p=0.016$].

Ce dernier résultat provient peut-être du fait que les hivernants des stations du continent connaissent un isolement social plus important, et des conditions climatiques plus rudes, permettant moins de sorties à l'extérieur des bâtiments. Ces aspects pourraient intensifier chez ces hivernants le besoin de s'éloigner les uns des autres après la fin de leur mission (groupe de voyage réduit) tout en augmentant leur besoin d'étaler la durée de leur transition entre hivernage et vie courante (durée plus longue du voyage personnel avant le retour chez soi).

De même les civils contractuels comparés aux hivernants militaires rapportent des voyages personnels significativement plus courts [ANOVA $F(3, 95)=3.7$ $p=0.015$]. Enfin, les hivernants sans enfants ont mené des voyages personnels significativement plus longs que les hivernants ayant des enfants au moment de leur hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 36.1)=12.9$ $p=0.001$]. Le désir – ou la nécessité – de retrouver le foyer est pourrait être plus intense pour cette catégorie.

6.2.4 Appréhension liée au retour pendant le voyage

L'appréhension liée au retour pendant le voyage entre la station et le domicile de l'hivernant est, dans l'ensemble, relativement faible (Figure 18).

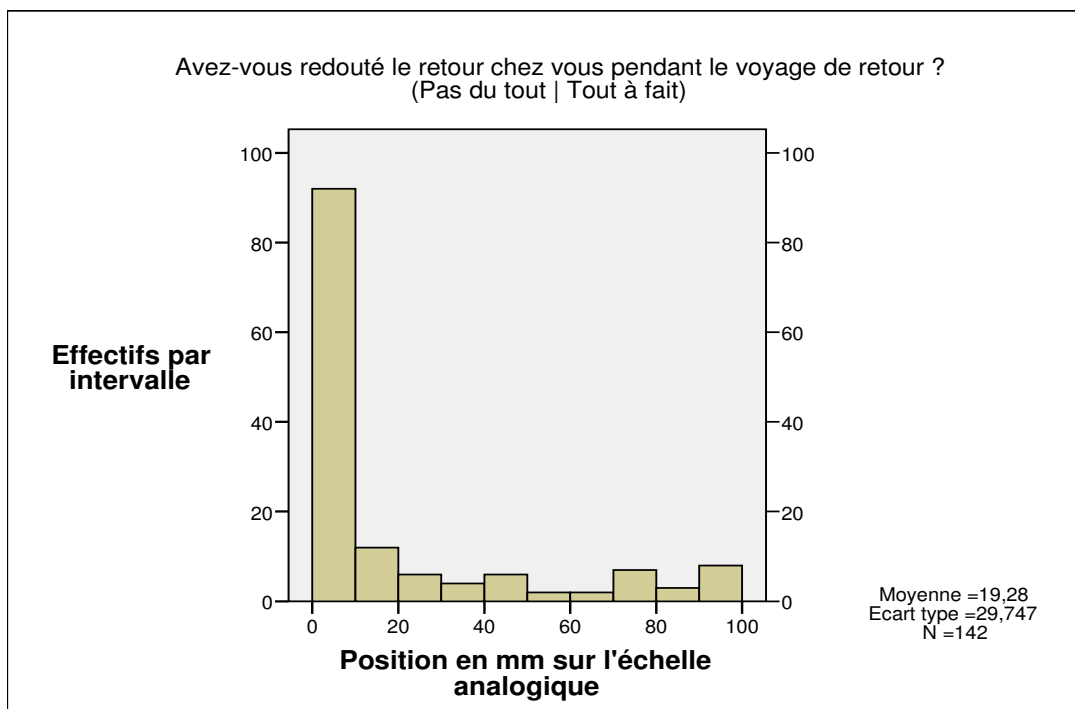


Figure 18 - Appréhension du retour pendant le voyage

Pendant le voyage, le retour était source de significativement plus d'appréhension pour les personnes hivernant pour la première fois [Brown-Forsythe $F(1, 115.2)=9.9$ $p=0.002$], ainsi que pour les hivernants des Îles subantarctiques, notamment pour les hivernants de Kerguelen, par rapport à ceux de la Terre Adélie [Brown-Forsythe $F(1, 137.8)=5.7$ $p=0.018$]. Toutefois, les hivernants de Terre Adélie ont également indiqué dans le questionnaire avoir choisi de voyager en moyenne plus longtemps (trois semaines de plus en moyenne), et avec moins de compagnons après leur hivernage (un compagnon de moins en moyenne).

Le Tableau 15 présente les thèmes abordés à propos de l'appréhension du retour pendant le voyage de retour.

L'appréhension du retour pendant le voyage de retour n'est pas majoritaire. L'attente des retrouvailles est pour beaucoup une source de joie anticipée. Quelques sources d'appréhension sont toutefois indiquées dans les commentaires. Une des principales est le retour à la vie professionnelle, notamment la recherche d'un premier emploi pour les jeunes volontaires civils (VCAT) :

Après 16 mois comme [VCAT] et 4 mois de vacances « très libres », le retour en région parisienne avec comme perspective de se mettre au boulot faisait un peu froid dans le dos !!

Cette anxiété est parfois renforcée par l'impression que la vie courante paraîtra terne ou inappropriée à l'aune de celle connue en hivernage :

Peur de trouver la vie un peu monotone après cet hivernage.

Tableau 15 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Pendant le voyage de retour, avez-vous appréhendé le retour chez vous ? »

Thèmes	Occurrences
Absence d'appréhension	15
Joie anticipée des retrouvailles et du partage de l'expérience	11
Appréhension du retour à une vie moins exaltante, plus difficile qu'en hivernage	6
Appréhension de la recherche d'un emploi ou d'une mutation	4
Appréhension des retrouvailles avec les proches	3
Anticipation d'un décalage par rapport à la vie en métropole	3
Appréhension légère et temporaire	2
Utilité d'un voyage de quelques jours	2
Envie de continuer, de nouvelles aventures	2
Tristesse de quitter le territoire	1

Le retour au sein de la famille et la reprise de sa propre place peut également être source de questions ou de doutes anxieux pendant le voyage de retour :

Prise de conscience du grand décalage entre une « prison » et une vie de famille où ma place risquait fort de ne pas avoir été sauvegardée.

C'est idiot j'ai eu peur de pas retrouver ma place dans ma famille.

L'appréhension du retour peut toutefois être allégée par les gratifications sociales associées au statut d'hivernant :

Peur de retrouver la vie de dingue en métropole, de trouver un travail, de se dire qu'on a fait quelque chose de formidable et que c'est fini mais en même temps on passe pour un aventurier des temps modernes.

6.3 Retour

Au terme du voyage officiel, et de l'éventuelle prolongation par un voyage personnel, les hivernants rentrent enfin chez eux, après une absence – dans la plupart des cas – de plus d'un an.

6.3.1 Difficultés perçues

Les difficultés perçues au retour d'hivernage étaient évaluées dans le questionnaire à l'aide d'une série de 7 échelles analogiques explorant la difficulté pour soi et pour l'entourage. Le Tableau 16 dresse la liste de ces questions par domaine : psychique, psychosomatique, familial et sentimental, professionnel et enfin social. Chacun de ces aspects est présenté par la suite en détail.

Tableau 16 - Liste des échelles analogiques portant sur les difficultés perçues du retour

Domaine	Intitulé de l'échelle analogique	Bornes
Psychique	Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?	Très facile / Très difficile
	Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ? (par exemple : solitude / isolement, anxiété / tristesse / dépression, agitation inhabituelle, euphorie, agressivité, etc.)	Pas du tout / Tout à fait
	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile reprendre le cours habituel de votre vie ?	Très facile / Très difficile
Somatique et psycho-somatique	Avez-vous connu des troubles du sommeil une fois rentré ?	Pas du tout / Tout à fait
	Avez-vous connu des difficultés physiques particulières une fois rentré ? (fatigue, maladie, allergie, blessure, ...)	Pas du tout / Tout à fait
	Une fois rentré, avez-vous consommé de manière importante de l'alcool ou d'autres substances ?	Pas du tout / Tout à fait
Familial et sentimental	Considérez-vous que votre retour a été un moment difficile pour votre entourage ?	Très facile / Très difficile
	Une fois rentré, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec votre partenaire ? (tension importante dans votre couple, rupture temporaire ou définitive, ...)	Pas du tout / Tout à fait
	Si vous aviez des enfants, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec eux une fois rentré ?	Pas du tout / Tout à fait
	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre milieu familial ?	Pas du tout / Tout à fait
Professionnel et financier	Une fois rentré, avez-vous connu des difficultés professionnelles particulières ?	Pas du tout / Tout à fait
	Une fois rentré, vous ou votre famille avez-vous connu des difficultés financières particulières ?	Pas du tout / Tout à fait
Social	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre réseau de connaissances, d'amis ?	Très facile / Très difficile

6.3.1.1 Difficulté du retour pour les hivernants

La difficulté personnelle du retour prend des valeurs très diverses sur l'échelle analogique qui lui était réservée, de 0 à 100 (Figure 19).

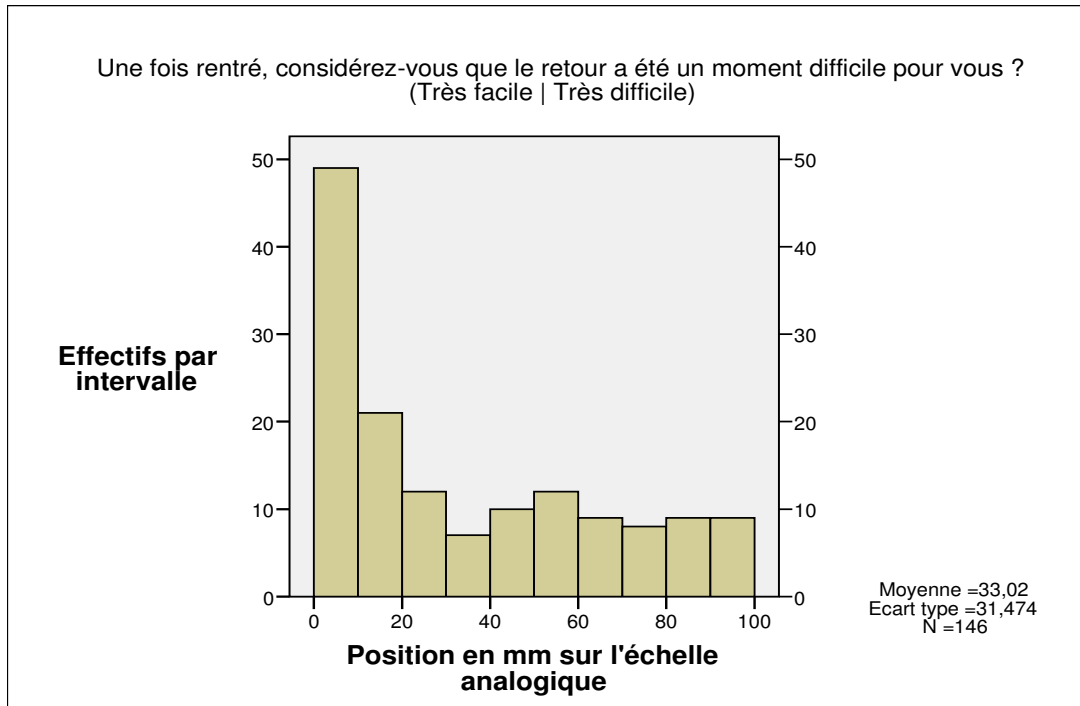


Figure 19 – Echelle analogique : difficulté du retour pour soi

La médiane étant située à la valeur 21, la moitié des notes attribuées restent proches de la borne « Très facile » de l'échelle (entre les valeurs 0 et 21). Toutefois, l'autre moitié des participants se répartit de manière assez homogène sur le reste de l'échelle, et près d'un tiers (30,1%) se situe entre le milieu de l'échelle et sa borne supérieure (« Très difficile »).

D'un point de vue statistique, la difficulté du retour pour soi est corrélée avec la présence de difficultés sentimentales au retour ($r=.616$ $p<0.01$ $n=74$). En outre, cette difficulté personnelle du retour est significativement moins importante pour les personnes ayant déjà hiverné [Brown-Forsythe $F(1, 92.6)=9.7$ $p=0.002$].

Les thèmes abordés dans les commentaires apportés à cette question sont présentés dans le Tableau 17, ceux liés aux contraintes de la vie courante étant détaillés dans le Tableau 18.

Tableau 17 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?"

Thème	Occurrences
Joie des retrouvailles	10
Facilité globale du retour	10
Sentiment de décalage par rapport à la vie moderne	8
Facilité du retour du fait d'un antécédent	7
Difficulté à communiquer le vécu de l'hivernage	6
Méconnaissance des actualités, du contexte social, économique, politique	4
Indifférence de l'entourage envers l'hivernant	4
Perte de repères	3
Stigmatisation de l'hivernant par l'entourage ("bête curieuse")	3
Sentiment de perte de l'intensité de la vie en hivernage	2
"Déprime" pendant quelques jours	2
Rejet profond de la société, de la civilisation	2
Besoin d'acquérir une autonomie (vie chez les parents)	2
Difficultés liées à un contexte politique particulier (mai 1968)	2
Anxiété liée à la perte d'un confort acquis pendant l'hivernage	1
Sentiment de perte d'une liberté acquise pendant l'hivernage	1
Difficultés spécifiquement liées aux contraintes de la vie moderne	Voir Tableau 18

Les commentaires des participants soulignent souvent la facilité du retour, porté par les émotions – la plupart du temps positives – des retrouvailles. Plusieurs commentaires soulignent en outre le fait que le retour peut être facilité par l'expérience antérieure d'un hivernage ou d'une autre situation analogue :

Là aussi l'expérience de [Kerguelen] a joué. Je savais par avance qu'il faut du temps pour se refaire sa place, même dans sa famille. Et aussi pour atterrir, tout simplement.

C'était la troisième fois, je savais ce qu'il ne fallait pas faire.

Le fait d'avoir préparé de nouveaux projets personnels ou professionnels – pendant l'hivernage, le voyage de retour ou des congés ultérieurs – est notamment évoqué comme un facteur facilitant. De même la reprise d'une vie sociale riche dans le contexte universitaire ou professionnel semble permettre un retour plus facile.

A l'inverse, plusieurs participants décrivent explicitement des difficultés liées au retour :

Les premiers jours en métropole ont été très déprimants.

Tombé de haut, dur de revenir dans un trip « métropole ».

Difficultés d'« atterrissage » ; tendance à se réfugier dans le vécu.

Quelques commentaires évoquent notamment la difficulté à partager l'expérience de l'hivernage avec l'entourage :

Gros décalage entre ce que j'avais vécu et ce que mes proches, mes amis pouvaient en comprendre.

Aux antipodes des retrouvailles très positives évoquées par la majorité des participants, l'entourage peut être perçu au moment du retour comme oppressant, indifférent, critique ou même rejetant :

J'ai eu aussi l'impression d'être placé sous un microscope.

Décalage avec les amis qui ne peuvent pas comprendre et qui s'en foutent.

J'ai été perçu comme une bête curieuse, et mon retour comme un chien au milieu d'un jeu de quilles.

Certainement, car la façon de s'y prendre avec moi dénotait un certain dérangement.

Les proches semblent en tout cas jouer un rôle important dans la perception individuelle du retour, en tant que représentants de la société et du regard qu'elle pose sur l'hivernant à son retour :

J'ai passé deux jours chez moi avant de retourner travailler. Je tournais en rond, l'impression de perdre mon temps à vivre des choses [beaucoup] moins intenses et la crainte que la famille s'en aperçoive.

Enfin, le sentiment d'un décalage par rapport à la vie courante est relativement commun dans les commentaires, notamment par rapport aux contraintes plus ou moins explicites de la vie moderne. L'acceptation antérieure – implicite – de ces contraintes est remise en jeu par la situation du retour, et par l'expérience vécue en hivernage :

Reprendre sa place, affronter de nouveau la circulation la foule les files d'attente les bruits de la ville les dossiers administratifs etc. C'est un peu difficile. Ces tâches paraissent très contraignantes.

Le retour à la société de masse, les comportements et le rythme de vie qu'elle véhicule sont presque toujours évoqués de manière péjorative. Si le nombre de participants mentionnant ces aspects n'est pas important, leur évocation est intense. Le Tableau 18 dresse la liste des thèmes spécifiquement liés à ces aspects.

Tableau 18 - Thèmes évoquant les contraintes de la vie courante, en réponse à la question "Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?"

Thèmes	Occurrences
Agitation des gens et rapidité du rythme de vie	5
Utilisation de l'argent et/ou d'un portefeuille	5
Présence de la foule, notamment dans les magasins	3
Bruit ambiant	2
Vitesse de la circulation	2
Situations d'attente (files d'attentes, embouteillages)	2
Démarches administratives	2
Obligations citoyennes, lois	2
Environnement artificiel (bitume, pollution)	2
Tracas de la vie quotidienne	1

Les éléments de cette liste sont de deux ordres : des cognitions simples et des représentations plus élaborées. Les cognitions se rapportent au bruit et à la vitesse des véhicules, à la pollution ou l'absence d'éléments naturels, à la présence étouffante de la foule, et à l'agitation courante des métropoles :

Adaptation à la vie trépidante, difficulté d'évaluer la vitesse d'une voiture pour traverser une rue à pied.

Etouffement de la foule (je sortais des magasins).

Un peu au fond de la tanière je ne supportais plus le monde, la foule (les supermarchés).

Les représentations, plus élaborées, relèvent de l'existence de contraintes morales (lois) ou matérielles (utilisation de l'argent dans la vie courante), des démarches administratives, et des situations d'attentes en général (files d'attente dans les magasins, transports, embouteillages, etc.) :

Reprendre un portefeuilles, un porte-monnaie, etc.

Le retour à la civilisation n'est pas de tout repos avec ses obligations, ses lois, l'argent.

Ces aspects sont souvent évoqués conjointement. Les commentaires apportés à une autre question (« *Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de reprendre le cours habituel de votre vie ?* ») vient confirmer la prégnance de ces aspects pour certains hivernants et en préciser la teneur. D'un point de vue statistique, les résultats de cette question indiquent une difficulté significativement plus importante pour les hivernants âgés de 28 ans et moins au moment de leur hivernage [ANOVA $F(1, 142)=4.9$ $p=0.028$].

L'évocation de la rapidité et des contraintes de la vie moderne est complétée, dans les commentaires à cette question, par un regard critique sur le fonctionnement de la société métropolitaine. Cette société est perçue comme agitée, individualiste ou encore futile. Le fait que le temps donne lieu à une gestion quotidienne est également souligné par certains participants à leur retour de mission. La réflexion éventuellement menée par l'hivernant au cours de son séjour semble contribuer à ce type de perception :

On prend tellement de recul sur notre vie quotidienne qu'on se dit qu'on menait une vie de cinglé sans le savoir. Pas évident de continuer...

6.3.1.2 Etat d'esprit du retour

Les commentaires à une question complémentaire sur l'état d'esprit au retour permettent de préciser l'effet psychologique du retour sur le comportement et l'humeur des hivernants (Tableau 19).

Tableau 19 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question " Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ?"

Thèmes	Occurrences
Difficulté à partager le vécu de l'hivernage (solitude subie)	11
Tristesse	9
Euphorie, fierté, envie de repartir (tonalité positive)	9
Pénibilité de l'environnement physique ou social	7
Nostalgie	5
Inquiétude face à l'avenir, anxiété	5
Besoin de solitude	3
Envie de repartir (tonalité négative)	3
Rêverie, "absences"	3
Agressivité verbale	2
Enervement, agacement	2
Introspection, réflexion sur le mode de vie habituel	1
Mollesse	1
Calme	1
Humeur cyclique	1

Les commentaires apportés sont principalement négatifs, hormis ceux décrivant les retrouvailles avec le milieu de vie, le sentiment d'avoir accompli sa mission ou encore les horizons ouverts par l'expérience de l'hivernage :

Le plaisir de retrouver sa famille, ses amis, son pays.

Euphorie du retour et de la mission bien remplie.

A l'inverse, lorsque des sentiments pénibles sont évoqués, ils sont liés à la difficulté assez commune de partager l'expérience vécue avec les proches, source de solitude involontaire, de tristesse, et même de honte :

Problème pour faire partager ses nouvelles références.

C'est dommage, car on se rend compte qu'on n'arrivera jamais à faire comprendre ce que l'on a vécu. De plus certaines personnes trouvent ça complètement débile ! Au final on en parle plus...

L'impression d'être soumis à un environnement perçu comme agressif est également formulée, à nouveau dans une double dimension sociale et cognitive :

Je sentais une certaine agressivité dans les gens ; leur absence de regard, le bruit de la ville, la vitesse en voiture me dérangent profondément.

Etouffement par la foule (je sortais des magasins).

Intolérance au bruit en général pendant quelques semaines.

Difficulté de me trouver dans une foule, perte de mes clefs, de mon porte feuilles.

Ces sentiments ne semblent d'ailleurs pas toujours anticipés par l'intéressé :

Assez difficile car souvent agacé par les contraintes de la vie civilisée (je ne l'aurais pas d'ailleurs cru...)

Corollaire de ces impressions d'incompréhension par l'entourage ou d'agression par l'environnement, la tonalité nostalgique du retour de certains indique que l'hivernage peut continuer d'exister – intensément – dans le paysage intellectuel et émotionnel de certains participants. Cette nostalgie peut donner lieu à des réactions de rejet (liée à un sentiment de perte), de retrait ou encore de rappel par des réminiscences plus ou moins volontaires :

Nostalgie des mois d'hivernage (refus de revoir des photos et des films)

Les 6 premiers mois environ, parfois ma femme me faisait remarquer que "je m'absentais", je me déconnectais du repas, d'une discussion, pour repartir en pensées.

Le vécu de l'hivernage peut également trouver dans les premiers temps du retour un prolongement introspectif, dans la remise en question de la société et de ses règles redécouvertes dans les premiers temps du retour, ou le questionnement de certains choix de vie, passés ou à venir :

Très difficile car j'ai comme ouvert les yeux sur la société...

Redécouverte de la société de consommation - interrogation sur ce monde de vie.

Anxiété/tristesse : quelques questions existentielles. Des questions que l'on ne se pose pas avant de partir surgissent : études ? Travail ? L'étranger ?

La confrontation entre la situation valorisée de l'hivernage et celle du retour peut entraîner des réactions de retrait (souvent lié à un besoin de solitude), d'agacement voire d'agressivité :

Besoin de solitude et d'isolement, nostalgie extrême.

Isolement, pas d'agressivité, mais agacements, sensation d'être dérangé dans mes rêves, pensées, souvenirs.

Agressivité verbale sporadique provoquée par la réintégration dans l'environnement normal.

Enfin, dans les commentaires les plus négatifs, des affects de type dépressif sont clairement mentionnés :

Tristesse/dépression semble être proche de la réalité...

Dépression tel que je le qualifie maintenant. Au moment de mon retour, j'utilisais les mots "difficulté à me ré-adapter à la vie normale". Cela a duré quelques semaines (de 2 à 4 environ).

Excitation comme quoi tout est possible et abattement d'être retombé dans une routine qui lamine.

Le désir de renouveler l'expérience, ou tout au moins de s'éloigner à nouveau de la vie courante ou du mode de vie commun, peut enfin émerger, dans un registre positif ou négatif :

Peut être une certaine euphorie à l'idée de repartir pour une autre mission ! J'avais très envie d'aller en antarctique. L'ambiance de l'hivernage m'ayant bien plu, je me suis dit que tant que j'étais jeune et sans attache, il fallait en profiter.

Riche de nouvelles expériences, forte envie d'y retourner, la civilisation paraît plus pesante qu'avant.

Envie de repartir, de quitter cette société de "dingues".

Par ailleurs, les résultats quantitatifs suggèrent que les participants au questionnaire rapportent significativement plus souvent un état psychologique inhabituel au retour lorsque leurs proches ont connu un événement inaccoutumé pendant l'hivernage [ANOVA $F(1, 119)=6$ $p=0.015$], et lorsque ces hivernants sont partis dans la décennie 1977-1986, par rapport à ceux de la décennie 1967-1976 [Brown-Forsythe $F(4, 126.8)=2.7$ $p=0.031$].

Le premier résultat est cohérent avec l'idée qu'un remaniement de la famille pendant une longue absence entraîne une reprise plus délicate de la place de l'absent à son retour. Le second résultat ne semble pas lié à des conditions particulières pendant ces deux périodes, les seules évolutions entre l'une et l'autre étant des améliorations apportées aux bâtiments des stations.

6.3.1.3 Difficulté perçue chez l'entourage

La difficulté du retour pour l'entourage – telle que perçue par l'hivernant à son retour – était recueillie par une échelle analogique, dont les résultats sont présentés dans la Figure 20.

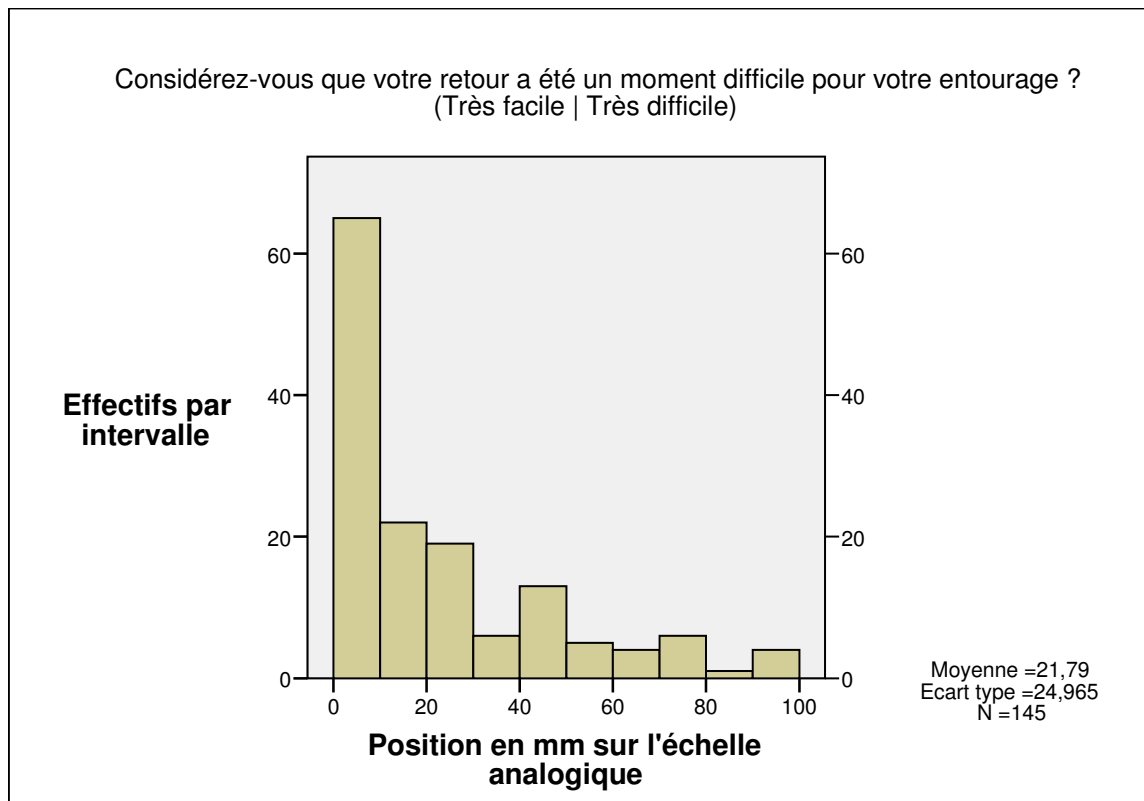


Figure 20 - Echelle analogique : difficulté du retour pour l'entourage

D'un point de vue quantitatif, la difficulté du retour pour l'entourage est perçue comme significativement moins importante pour les hivernants sans relation affective à l'époque de leur mission [ANOVA $F(1, 143)=4.9$ $p=0.028$]. Ceci peut être lié au fait qu'un hivernant célibataire dispose souvent d'un entourage moins proche au quotidien, hormis le cas de jeunes hivernants retournant chez leurs parents après leur mission.

Par ailleurs, la difficulté du retour pour l'entourage est rapportée comme plus importante par les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de leur mission [Brown-Forsythe $F(1, 115.4)=7$ $p=0.009$]. Ce résultat pourrait être le résultat d'une déception, voire d'une rumination importante de l'hivernant par rapport à sa mission, pesante pour les proches, ou générant des frictions entre l'hivernant et son entourage.

Enfin, les hivernants ayant eu des responsabilités importantes pendant l'hivernage rapportent une difficulté significativement plus importante du retour pour leur entourage [ANOVA $F(1, 143)=4.9$ $p=0.029$]. Ce résultat pourrait suggérer un manque de disponibilité de ces hivernants à la fin de leur séjour, dont souffriraient les proches.

Les commentaires liés au vécu du retour par l'entourage sont présentés dans le Tableau 20.

Tableau 20 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Considérez-vous que votre retour a été un moment difficile pour votre entourage ? »

Thème	Occurrences
Joie de l'entourage	18
Reprise de la place de l'absent au sein de la famille	6
Fierté de l'entourage	3
Indifférence de l'entourage	2
Difficulté du retour pour les proches	2
Préoccupation des proches pour l'avenir de l'hivernant	2
Difficulté à comprendre l'expérience vécue par l'hivernant	1
Agressivité de l'hivernant à l'égard de ses proches	1
Appui de l'hivernant sur ses proches	1

La difficulté du retour pour les proches est peu évoquée : la joie des retrouvailles et la fierté des proches sont principalement abordées dans les commentaires des participants. L'entourage proche peut également sacrifier une partie de son confort pour devenir un soutien important pour l'hivernant :

Il est clair que l'entourage sert de « canne » pendant quelques semaines afin de nous aider à nous retrouver dans la vie métropolitaine.

A l'inverse, le retour peut être l'occasion d'un renversement des rôles, l'hivernant n'étant plus au centre de l'attention, mais au contraire mis à contribution par les proches, eux-mêmes très demandeurs après une année de séparation plus ou moins bien vécue :

Le retour marque la fin de la frustration des proches due à l'absence. Ces derniers se trouvent dans la position de demandeur... Alors que je souhaite me consacrer à moi !!!

La reprise de la place de l'absent au sein de la famille et les difficultés de compréhension mutuelle sont également évoquées. Les retrouvailles ne préservent notamment pas l'entourage d'une réaction agressive de l'hivernant :

L'instant de satisfaction de se revoir étant passé, une certaine incommunication s'est établie et j'ai certainement été très dur vis-à-vis de mes proches.

D'un point de vue quantitatif, la difficulté personnelle et celle des proches au retour sont liées par une corrélation statistiquement significative et relativement forte ($p < 0.01$ $r = .635$ $n = 144$). Le nuage de points de cette corrélation suggère que la difficulté du retour pour soi est perçue par la plupart des participants comme supérieure ou égale à celle de l'entourage (Figure 21).

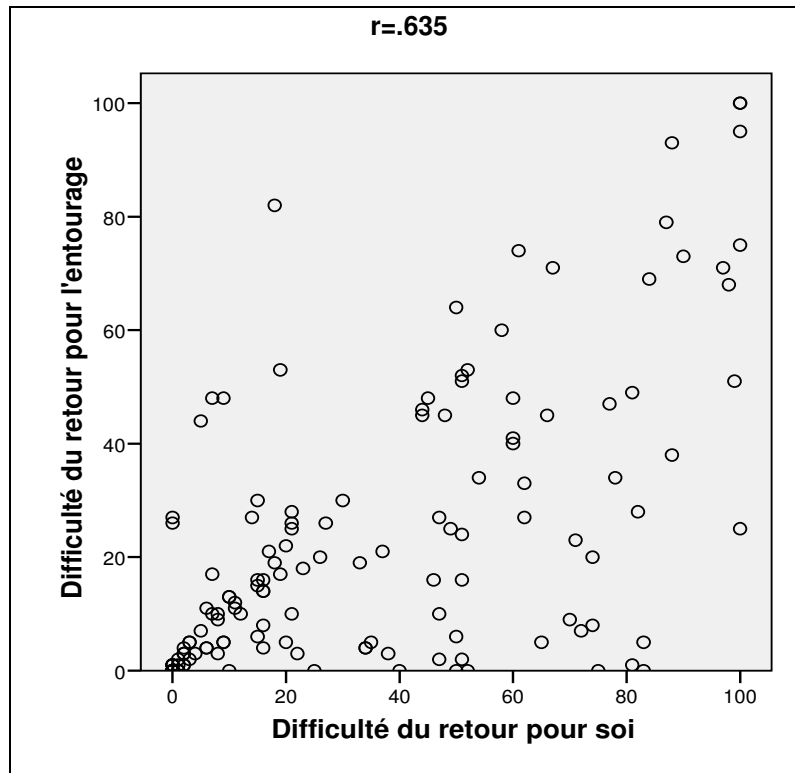


Figure 21 - Nuage de points de la corrélation entre difficulté perçue du retour pour soi et difficulté perçue pour l'entourage

Toutefois, le questionnaire étant rempli par l'hivernant et non par ses proches, ce résultat doit être considéré avec prudence, puisqu'il est avant tout le fruit des perceptions du participant.

6.3.1.4 Difficultés sentimentales

Dans le domaine sentimental, les difficultés du retour sont rapportées de manière plus affirmée que pour la plupart des échelles analogiques (Figure 22).

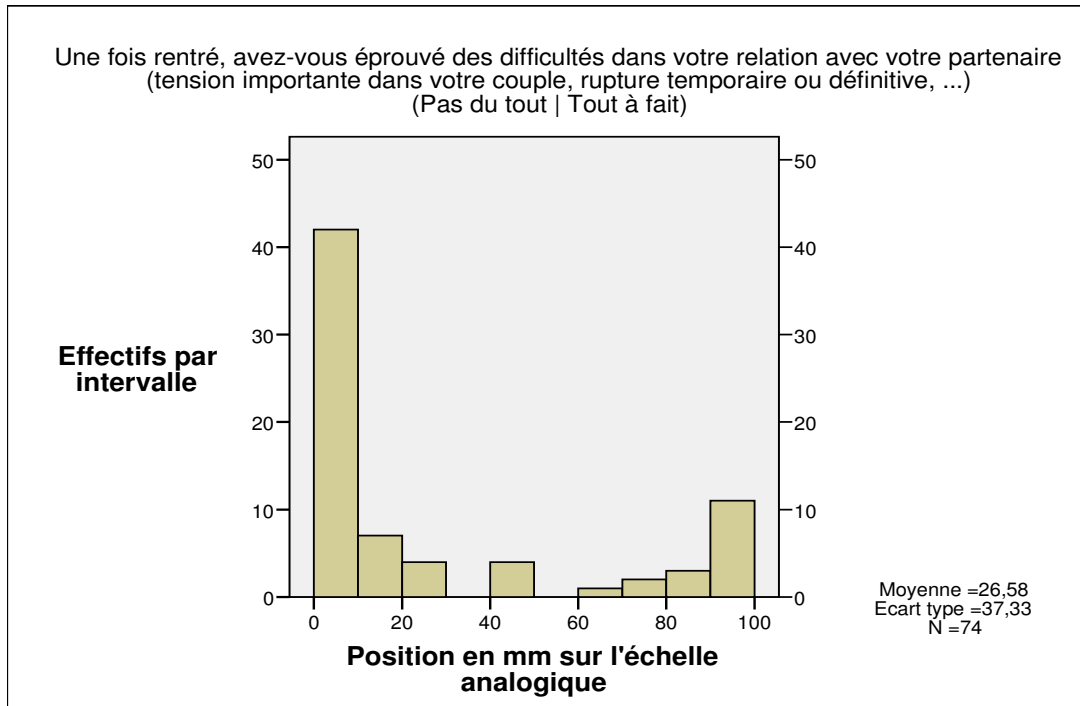


Figure 22 - Echelle analogique : difficultés sentimentales au retour

D'un point de vue statistique, ces difficultés sentimentales sont significativement plus grandes pour les hivernants ayant des enfants que pour les autres [Brown-Forsythe $F(1, 68.2)=4.8$ $p=0.033$]. Ce résultat suggère que la présence d'enfants intensifie les difficultés éventuelles des couples au retour d'un hivernage.

Les thèmes abordés dans les commentaires à cette question sont présentés dans le Tableau 21. Les commentaires les plus positifs évoquent des retrouvailles agréables :

Nouvelle lune de miel à chaque retour !

Toutefois, pour d'autres, le couple ne résiste pas à l'éloignement géographique pendant le séjour, ou à un changement psychologique chez l'un ou l'autre des deux partenaires :

Nous n'avions pas la même vision des choses après cette aventure.

Retrouver une place que l'on a laissée libre un an, avec une partenaire qui a autant évolué que vous... cela ne simplifie pas les choses.

Quelques hivernants ont connu enfin une rupture temporaire pendant leur séjour ou après leur retour d'hivernage :

Rupture 4 mois avant mon retour, nous sommes à nouveau ensemble aujourd'hui. Retrouvailles 5 mois après mon retour.

Tableau 21 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : « Une fois rentré, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec votre partenaire ? »

Thème	Occurrences	
Ruptures	Rupture définitive dans l'année suivant le retour	6
	Rupture pendant l'hivernage	5
	Rupture temporaire au retour ou pendant le séjour	3
	Rupture non imputée à l'absence	1
Absence de difficultés	10	
Difficultés notables	Difficultés importantes dans le couple, non spécifiées	2
	Difficultés liées à l'indépendance acquise de part et d'autre	2
	Difficultés liées à des différences de point de vue	1
	Impuissance sexuelle au retour d'hivernage	1
Meilleure relations, couple renforcé par le retour	4	
Compréhension mutuelle, complicité	3	
Retrouvailles sexuellement agréables ("seconde lune de miel")	2	
Relation sentimentale née pendant l'hivernage (entre deux hivernants)	2	
Temps à rattraper dans le couple	1	

Après comptage des commentaires laissés par les participants, le nombre de ruptures définitives ou temporaires dans l'année suivant le séjour s'élève à 15, sur 74 relations sentimentales indiquées en début d'hivernage, soient 20,3% (au minimum, puisque tous les répondants n'ont pas apporté de commentaire).

6.3.1.5 Difficultés familiales

Deux questions analogiques exploraient le domaine familial du retour des hivernants : la première portait sur la réintégration du milieu familial en général, la seconde sur la reprise des relations avec les enfants, si l'hivernant en avait à son départ en hivernage. La Figure 23 présente les résultats quantitatifs de la première.

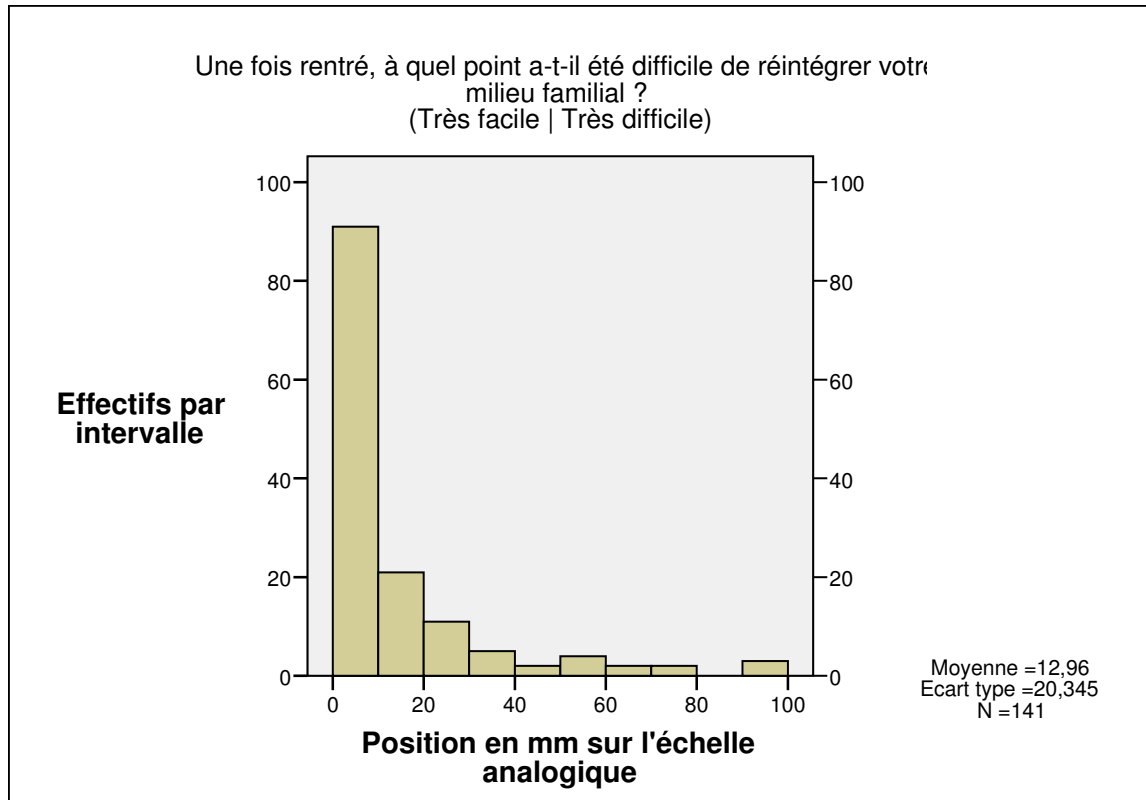


Figure 23 - Echelle analogique : difficultés au retour avec le réseau familial

D'un point de vue quantitatif, le milieu familial est décrit comme significativement moins facile à réintégrer pour les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de leur hivernage [ANOVA $F(1, 123)=5.9$ $p=0.017$]. Il est possible que des événements importants à l'intérieur de la mission (sauvetage, blessure grave ou décès d'un hivernant, conflits relationnels importants, etc.) entraînent un décalage plus important entre le vécu de l'hivernant et celui de ses proches.

Le Tableau 22 présente la liste des thèmes abordés dans les commentaires de cette question.

Tableau 22 - Liste des thèmes abordés dans les commentaires à la question « Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre milieu familial ? »

Thème	Occurrences
Facilité du retour à une famille valorisant l'hivernage	16
Facilité du retour en l'absence d'une famille proche	8
Besoin d'autonomie après un retour chez les parents	5
Nécessité de tenir compte du changement chez les proches	2
Frictions liées à un changement chez l'hivernant	2

Thème	Occurrences
Non-dits aggravant les difficultés ressenties	1
Rapprochement grâce à la séparation	1
Retrouvailles progressives avec la famille	1

Le retour au milieu familial au sens large ne pose pas ou peu de problèmes à la majorité des hivernants, notamment lorsque l'entourage valorise cette expérience, ou qu'il n'existe pas de famille proche. Toutefois, la situation particulière des jeunes hivernants doit être soulignée. Cette catégorie est en effet souvent amenée à réintégrer le foyer des parents au retour d'hivernage. Ce retour peut être vécu comme une régression involontaire pénible, et le besoin d'autonomisation ressenti par ces personnes est d'autant plus important que la vie et le travail en hivernage ont représenté une expérience d'autonomie importante :

Pas facile de vivre chez papa maman après plusieurs années (études + Kerguelen) loin de chez eux.

Il est évident qu'à 22 ans et après un tel parcours, la vie chez les parents semble impossible, bien que nous ayons toujours été très proches... Je suis donc vite parti du foyer familial pour être indépendant.

Par ailleurs, lorsque des difficultés existent par rapport au milieu familial, ces difficultés peuvent être liées au changement de l'hivernant lui-même, ou à celui de ses proches. Le regard que porte l'entourage sur l'expérience vécue en hivernage semble notamment jouer un rôle :

De la part de l'entourage : regards d'envie et, dans un même temps, banalisation verbale de cette période.

Le cas des hivernants ayant des enfants au moment de leur départ en hivernage était exploré par une échelle analogique distincte, portant sur la reprise des relations directes avec ces enfants. La Figure 24 présente les résultats de cette question (65 participants concernés sur 150).

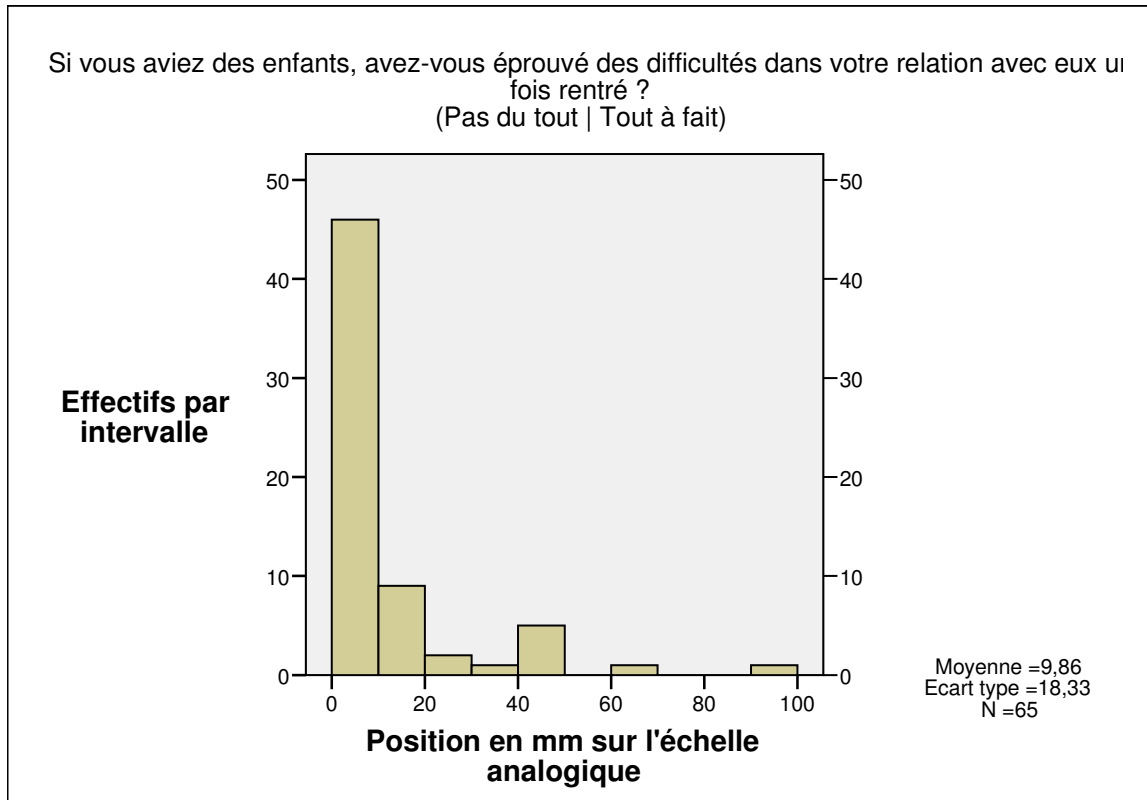


Figure 24 - Echelle analogique : difficultés avec les enfants

Hormis quelques cas particuliers, le retour auprès des enfants n'est pas rapporté comme une difficulté importante. Aucune différence statistiquement significative de moyennes n'a par ailleurs été notée pour ce type de difficultés.

Les thèmes abordés dans les commentaires apportés à cette question permettent toutefois de préciser le sens des difficultés ressenties, ou de leur absence (Tableau 23).

Tableau 23 – Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Si vous aviez des enfants, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec eux une fois rentré ? »

Thème	Occurrences
Indépendance des enfants à l'égard de l'hivernant, développée pendant l'absence	3
Impression d'avoir perdu une position antérieure d'autorité auprès des enfants	2
Nécessité d'un temps pour reprendre sa place auprès des enfants	2
Joie des retrouvailles avec les enfants	2
Absence de souffrance morale chez les enfants	1
Fierté des enfants	1
Resserrement mutuel des liens avec les enfants	1
Assouplissement des méthodes d'éducation de l'hivernant	1
Reconstruction difficile du lien avec les enfants	1

Les quelques difficultés rapportées dans les commentaires sont liées pour la plupart à l'autonomisation des enfants en l'absence de l'hivernant :

Avaient pris leurs habitudes et leur indépendance vis-à-vis de moi.

Oui avec eux c'est toujours difficile car ils mûrissent et grandissent sans que l'on s'en rende vraiment compte, et suite à de longues séparations comme celle-ci, ce n'est pas toujours facile de raccrocher les wagons.

La position de l'hivernant masculin est notamment évoquée, certains pères ressentant plus ou moins difficilement la perte d'une autorité parentale antérieurement considérée comme acquise :

Je n'avais plus autorité sur eux.

L'autorité paternelle n'est pas revenue tout de suite mais rien d'anormal dans cette situation.

La reprise de la place de l'hivernant auprès de ses enfants peut enfin s'avérer problématique, comme dans la relation avec le conjoint :

Il a fallu retrouver ma place pour donner mon avis.

Reprendre sa place auprès de jeunes enfants demande un peu de temps.

6.3.1.6 Difficultés sociales

La reprise de relations avec le réseau social présente des difficultés spécifiques pour certains hivernants (Figure 25).

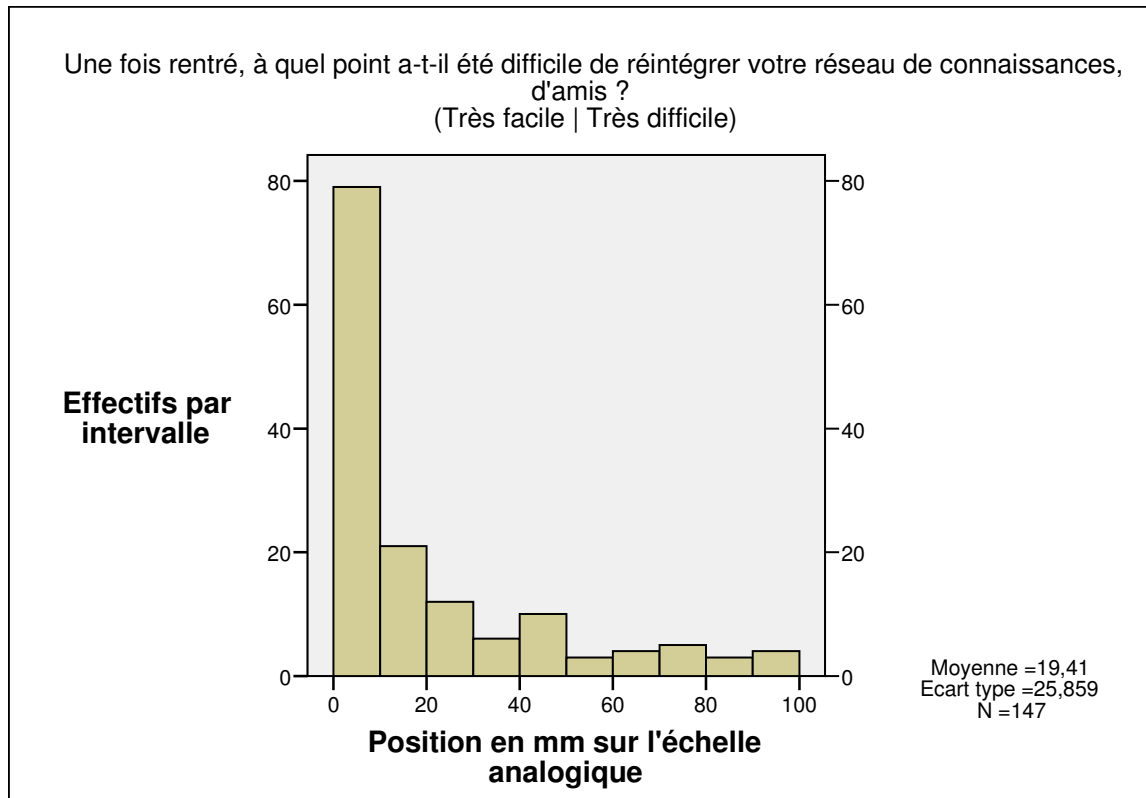


Figure 25 - Echelle analogique : difficultés au retour avec le réseau social

D'un point de vue statistique, le réseau social est significativement moins facile à réintégrer pour les personnes hivernant pour la première fois [Brown-Forsythe $F(1, 144.8)=32.8$ $p=0$]; les hivernants sans relation affective au départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 140.3)=4.1$ $p=0.044$]; les hivernants sans enfants au départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 87.4)=6$ $p=0.016$]; les postes scientifiques, par rapport aux postes techniques [Brown-Forsythe $F(1, 142.7)=5$ $p=0.027$]; et enfin les hivernants âgés de 28 ans et moins au moment de leur séjour [ANOVA $F(1, 145)=14$ $p<0.001$]. Les hivernants jeunes, bien représentés par toutes ces variables, auraient donc plus de difficultés à réintégrer leur réseau social. Il est possible que le réseau de ces personnes soit plus disparate et plus meuble que celui des hivernants plus âgés. La présence d'un

conjoint ou d'enfants pourrait à l'inverse contribuer à maintenir un réseau social pendant l'absence de l'hivernant.

Le retour au sein du réseau social est également plus difficile pour les hivernants des îles subantarctiques, par rapport à ceux des stations du continent antarctique [Brown-Forsythe $F(1, 143.9)=6.9$ $p=0.009$]. Il est possible que l'expérience des hivernants de ces stations soit moins valorisée par leur réseau social, et que le contact pendant l'hivernage soit moins fréquemment maintenu par ce réseau social.

Enfin, les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de leur hivernage indiquent une difficulté *moins* importante à renouveler des relations avec leur réseau social antérieur [ANOVA $F(1, 128)=4.1$ $p=0.045$]. Ce dernier résultat provient peut-être d'une envie de renouer des relations plus saines, après que des tensions relationnelles importantes soient survenues à l'intérieur du groupe d'hivernage.

Le Tableau 24 présente la liste des thèmes abordés à cette question.

Tableau 24 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre réseau de connaissances, d'amis ? »

Thème	Occurrences	
	par la curiosité ou l'admiration des proches	7
Reprise des relations amicales facilitée	par l'élargissement du cercle d'amis grâce à l'hivernage	3
	par l'utilisation du courrier électronique en hivernage	2
	par l'envie de raconter son expérience	2
Perte de certains contacts	liée au décalage ressenti avec certains amis	6
	liée à l'évolution du cercle d'amis pendant l'absence	5
	liée à un déménagement au retour	3
Réactions des amis perçues comme négatives par l'hivernant (indifférence, jalousie, critiques)		4
Effort à fournir pour reprendre sa place dans le réseau amical		3
Difficultés à retrouver des liens d'amitié		1
Difficulté à partager l'expérience		1

Dans la plupart des commentaires apportés, la reprise des relations avec le groupe d'amis est facile ; l'hivernant est attendu à son retour, spontanément ou grâce à des communications régulières pendant le séjour.

Pour d'autres, le retour souligne la perte de quelques liens d'amitié, en raison d'un éloignement affectif progressif pendant l'hivernage (du côté des amis, de l'hivernant, ou des deux) ; de la difficulté à partager son vécu ; ou encore en raison d'un décalage important de point de vue entre l'hivernant et son entourage :

Là c'est un peu le hic car après un an on est un peu oublié.

Loin des yeux loin du cœur ! Plus les déménagements de certains. Donc pas mal de temps, des liens qui se sont perdus, dus aussi à des changements d'état d'esprit : certains à fond dans leur quotidien, à l'opposé d'un hivernant qui vient de passer 14 mois au milieu de nulle part : un énorme décalage.

Le réseau amical est aussi mis à l'épreuve par l'hivernage :

J'ai découvert qui étaient mes vrais amis.

17 mois d'absence font le tri dans les amis, même si c'est dur, ça a du bon au final on garde que les meilleurs.

Il a fallu que je prenne l'initiative. Les vrais amis sont restés.

Enfin, le besoin de solitude ressenti par certains après leur hivernage peut réduire le périmètre du réseau d'amis, même lorsque l'éloignement de l'hivernage n'y a pas contribué.

6.3.1.7 Difficultés professionnelles

Le retour d'hivernage est également la fin d'un volontariat, d'un contrat ou du détachement temporaire d'une administration d'origine. La sphère professionnelle était explorée par une échelle analogique et par deux questions complémentaires destinées à évaluer le temps écoulé, le cas échéant, avant le début d'une nouvelle recherche d'emploi, et celui nécessaire à l'obtention d'un nouvel emploi. Ces deux dernières

questions ne concernaient donc pas les fonctionnaires en mission détachée, civils ou militaires.

La Figure 26 présente la distribution des réponses à l'échelle analogique mesurant les difficultés ressenties au niveau professionnel au moment du retour.

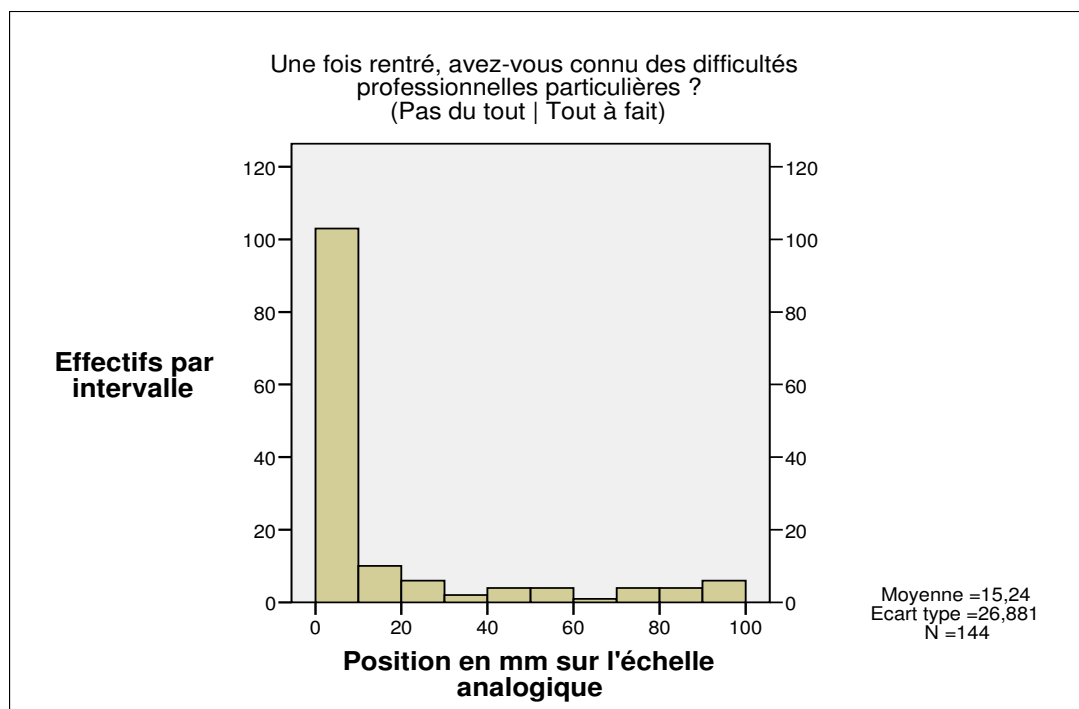


Figure 26 - Echelle analogique : difficultés professionnelles au retour

La plupart des hivernants n'indiquent pas de difficultés dans ce domaine.

Beaucoup des commentaires apportés à cette question (Tableau 25) soulignent l'importance – dans la recherche d'emploi éventuelle – d'un contexte économique national propice et du regard des employeurs potentiels sur l'expérience de l'hivernage. Certains s'expatrient dans les mois qui suivent leur retour d'hivernage, par choix ou par nécessité.

Des difficultés spécifiques peuvent encore une fois exister, notamment dans le retour à un poste antérieur ou similaire, dont les caractéristiques sont dénigrées par rapport à l'expérience professionnelle de l'hivernage :

Le retour vers un travail sans aucune exaltation, morne et routinier et sans ambition personnelle !

Oui la réadaptation dans un milieu professionnel qui nous semble sclérosé, dépassé, vieux et inadapté à nos aspirations retrouvées et idéalisées.

Tableau 25 - Thèmes des commentaires à la question "Une fois rentré, avez-vous connu des difficultés professionnelles particulières ?"

Thèmes	Occurrences
Recherche d'emploi facilitée par le contexte individuel et/ou national (période de plein emploi, réseau des anciens compagnons d'hivernage, etc.)	12
Atout de l'hivernage dans une recherche d'emploi	9
Poste au retour jugé trop casanier, routinier ou matérialiste	8
Facilité du retour professionnel pour les fonctionnaires détachés	6
Recherche d'emploi pénible	6
Mutation à l'étranger, expatriation	3
Reprise d'études	3
Accroissement des compétences perçues grâce à l'hivernage	3
Difficultés avec la hiérarchie ou les collègues de travail	3
Incertitude professionnelle	3
Sentiment d'un retard professionnel dû à l'éloignement	2
Expérience de l'hivernage non reconnue par les employeurs potentiels	1

Les conditions de travail peuvent ainsi être remises en cause, mais aussi les relations avec les collègues ou la hiérarchie, qui sont alors comparés à ceux de l'hivernage. Le regard porté par l'entourage est, encore une fois, important dans la représentation qu'en garde l'hivernant :

Après mon retour dans mon Laboratoire d'origine j'ai trouvé les gens jaloux et aigris.

Si beaucoup de commentaires considèrent qu'il est plutôt aisé de retrouver un emploi après une expérience de ce type – souvent valorisée par les employeurs éventuels – certains connaissent un parcours difficile à leur retour en raison d'un contexte économique dégradé :

Il a fallu trouver un emploi et c'était en Mai 1968!

Je suis rentré sans faire de voyage car je devais postuler pour une thèse qui n'a pas pu se faire. Ensuite j'étais au chômage et 92 était une année exécrationnelle pour l'emploi en informatique, il y avait 300 candidats pour chaque poste d'ingénieur, j'ai donc décidé de reprendre mes études après 7 mois de chômage.

Pour d'autres, les difficultés du retour à l'emploi sont plus intimes, et liées parfois à une certaine nostalgie :

J'étais sans travail à chacun de mes retours. Mes difficultés tenaient au fait que je ne savais pas dans quel sens diriger ma vie.

Oui, après le stage de retour (3 mois), une période difficile de tâtonnement, de recherches d'emploi non abouties, de travail en usine abandonné au bout de 3 jours... J'ai profité de cette disponibilité pour participer à une campagne océanographique de 2 mois sur le Marion, probablement pour retrouver ce monde austral que je n'arrivais pas à quitter.

L'expérience professionnelle en milieu polaire peut alors trouver un écho dans des situations analogues, notamment les navigations maritimes et la prospection pétrolière :

Non, j'étais plutôt dans l'incertitude de repartir en Antarctique ou chercher un emploi. Finalement j'ai signé un CDI pour une compagnie de recherche pétrolière la veille d'avoir une réponse positive pour partir en Antarctique.

Non. J'ai cherché à repartir pour faire de la recherche pétrolière ou autre.

Lorsqu'une recherche d'emploi s'est avérée nécessaire, les participants indiquent avoir attendu en moyenne 11 semaines avant de rechercher activement un nouveau poste, soit un peu moins de trois mois (moyenne de 66 réponses). Une fois entamée, cette recherche a duré en moyenne deux mois et demi (9,7 semaines, moyenne des 69 réponses apportées). Le temps écoulé avant l'accès à un nouvel emploi était donc, en moyenne, de 20 semaines environ, soient cinq mois.

D'un point de vue statistique, la durée de la recherche d'emploi était significativement plus longue pour les participants ayant hiverné entre 1997 et 2007, par rapport à ceux

de la décennie 1967-1976 [ANOVA $F(4, 60)=3.6$ $p=0.01$]. Ce résultat semble rejoindre l'évolution du marché de l'emploi dans la société française.

La durée indiquée était également plus longue pour ceux ayant déjà hiverné auparavant [ANOVA $F(1, 64)=4.3$ $p=0.042$]. Ce dernier résultat est peut-être lié à une moyenne d'âge plus élevée chez les participants ayant hiverné à plusieurs reprises.

Domaine lié en partie à celui de l'emploi, la situation financière de l'hivernant et de sa famille au retour était explorée par une autre échelle analogique du questionnaire. Les résultats de cette question indiquent que peu d'hivernants se sont retrouvés en difficulté financière au retour de leur hivernage : les frais du séjour étant pour la plupart prélevés à la source, les hivernants interrogés ont souvent rassemblé un pécule à la fin de l'hivernage.

Les commentaires apportés suggèrent que certains hivernants profitent de cette somme à leur retour pour effectuer un achat important (voiture, travaux, déménagement, etc.) ou simplement améliorer leur situation financière. Toutefois, tous les participants n'ont pas cette possibilité : deux d'entre eux ont en effet consacré leurs revenus en hivernage à un soutien de famille (auprès de leurs parents essentiellement) ; deux autres ont indiqué avoir largement entamé cette somme lors du voyage personnel qu'ils ont effectué après leur séjour ; un dernier a dû revenir en urgence en métropole, ce qui a occasionné pour lui des frais de transport importants.

Enfin, un participant rapporte une situation particulièrement difficile de chômage de longue durée à son retour d'hivernage : jeune volontaire à l'aide technique (VCAT) de 25 ans, il ne pouvait bénéficier à son retour ni du RMI ni d'indemnités de perte d'emploi. Les cotisations liées aux indemnités de perte d'emploi ne sont en effet pas versées par les VCAT pendant leur hivernage. Le pécule accumulé en hivernage ne lui avait pas permis de « tenir » jusqu'à son prochain emploi.

6.3.1.8 Difficultés somatiques

Le domaine somatique était exploré par trois questions analogiques portant respectivement sur les troubles physiques intervenus dans le contexte du retour, la qualité du sommeil, et l'utilisation de substances psychotropes (alcool, tabac, cannabis, ou autres).

La distribution des valeurs à ces trois questions, représentée par la Figure 27, montre que les difficultés d'ordre somatique ou psychosomatique sont rapportées majoritairement comme faibles ou nulles. En effet, la plupart des valeurs supérieures à 30 sont considérées comme des valeurs extrêmes de la distribution de chaque variable⁹⁷.

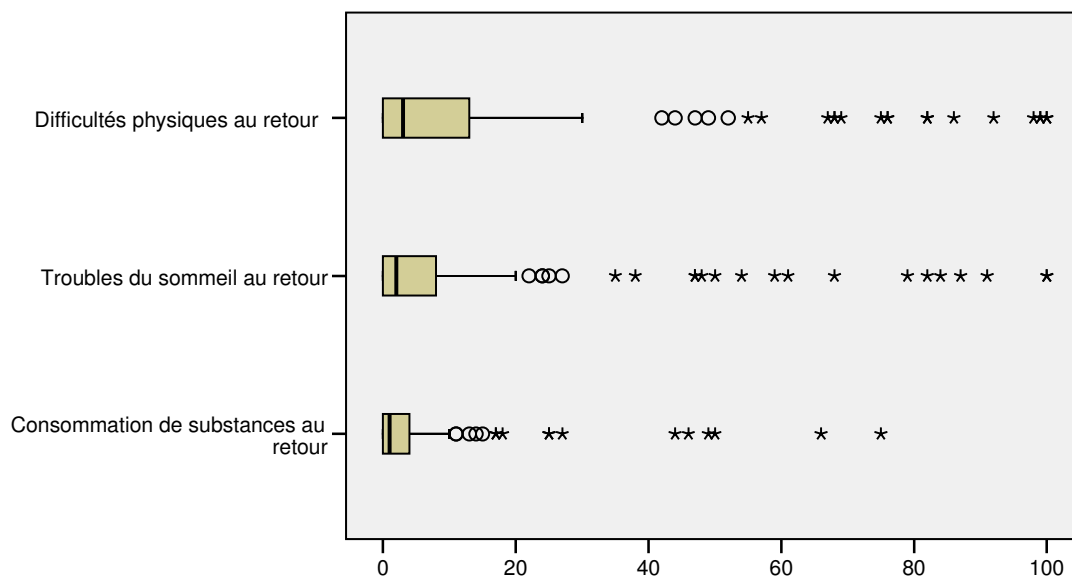


Figure 27 - Distribution des valeurs aux trois questions analogiques portant sur les aspects somatiques du retour

D'un point de vue statistique, les hivernants dont les proches ont connu un événement inhabituel pendant l'hivernage rapportent au retour des difficultés physiques significativement plus importantes [Brown-Forsythe $F(1, 52.2)=7.2$ $p=0.01$]. L'anxiété ou les difficultés relationnelles liées à ce type d'événements pourrait ainsi trouver un terrain d'expression au retour, dans le domaine psychosomatique. En revanche, les troubles du sommeil et la consommation de substances psychotropes ne semblent pas liés à la situation personnelle.

Concernant les difficultés physiques rapportées par les participants au questionnaire, il est important de souligner que certaines peuvent être indépendantes de l'expérience de l'hivernage, comme des blessures sportives intervenues

⁹⁷ Les valeurs extrêmes sont distantes de plus de 1,5 intervalle interquartile du 3^e quartile de la distribution, et représentées dans les boîtes à moustaches par des disques et des astérisques.

chronologiquement après le retour d'hivernage. Néanmoins, ces difficultés s'inscrivent et prennent sens dans la période et l'état d'esprit du retour.

Le Tableau 26 présente les thèmes abordés dans les commentaires apportés à l'échelle analogique sur les difficultés physiques rencontrées.

Tableau 26 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Avez-vous connu des difficultés physiques particulières une fois rentré ? (fatigue, maladie, allergie, blessure, ...) »

Thème	Occurrences
Maladies imputée au retour (dont allergies)	11
Fatigue imputée à la fin de l'hivernage et au retour	10
Excellente forme physique au retour	8
Suites d'une blessure pendant l'hivernage (opération, rééducation, etc.)	4
Maladies non imputées à l'hivernage ou au retour	3
Affections physiques <i>a priori</i> sans rapport avec l'hivernage	3
Fragilité / sécheresse chronique de la peau imputée à l'hivernage	2
Problèmes dentaires imputés à une carence en vitamines pendant l'hivernage	2
Poids jugé excessif	1
Paralysie faciale temporaire	1

Outre les témoignages d'une forme physique bonne ou même excellente au retour, la principale tendance rapportée par les commentaires est une détérioration temporaire de la forme physique au retour, associée dans les commentaires à une fatigue ou une fragilité immunitaire au retour.

La fatigue est évoquée comme une composante de la fin des hivernages et du retour chez soi. Elle peut être liée au décalage horaire pour les hivernants revenant d'Australie ou d'Asie, mais aussi au rythme de vie et de travail adopté par certains en fin de mission :

Un petit coup de fatigue dû à la décompensation du rythme fou des dernières semaines de mission (préparation des consignes, relèves... et toutes les choses que l'on fait au dernier moment !)

Les commentaires suggèrent également l'existence d'une représentation sociale forte autour de la détérioration de l'immunité pendant l'hivernage. Cette représentation préexisterait au retour :

Les inévitables maladies infectieuses qui caractérisent une immunité plus fragile dans un milieu dénué de virus et de microbes.

Si ce n'est qu'après 12 mois d'Antarctique, n'ayant plus aucune immunité aux maladies on attrape tous les microbes.

Grippe, n'étant plus immunisé contre les virus.

C'est la raison pour laquelle je n'ai pas souhaité faire un voyage de retour (Asie) car après 10 mois d'hivernage, les défenses immunitaires sont plutôt déficientes.

Les allergies (3 commentaires) sont rapportées par des personnes se sachant prédisposées, mais pas seulement :

En 25 ans, je n'avais JAMAIS été allergique, au retour j'étais allergique aux graminées... Suis-je le seul dans ce cas ?

La question se pose de la réalité somatique et des représentations symboliques associées à cet effet immunitaire du retour, après une immersion de longue durée dans un environnement différent du point de vue physique et social.

Les problèmes dentaires rapportés à deux reprises concernent des hivernants des années 1971 et 1982. Ces personnes attribuent ces problèmes à une carence en vitamines pendant leur séjour. Une fragilité cutanée durable est également mentionnée à deux reprises : par une VCAT glaciologue ayant hiverné au milieu des années 2000 en Terre Adélie, et par un plombier chauffagiste ayant séjourné à Kerguelen au début des années 1970.

Concernant le sommeil au retour de mission, la répartition des valeurs de l'échelle analogique ne semble pas indiquer d'effet généralisé du retour sur le sommeil des participants (voir Figure 27, page 319). Les thèmes abordés dans les commentaires sur cet aspect sont présentés dans le Tableau 27.

Tableau 27 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question « Avez-vous connu des troubles du sommeil une fois rentré ? »

Thèmes	Occurrences
Altération du sommeil liée au souvenir positif de l'hivernage	5
liée à une inquiétude de l'avenir	3
liée au décalage horaire	3
Détérioration du sommeil	
liée au changement de lieu	2
liée à la présence de la Lune	1
liée à un souvenir désagréable de l'hivernage	1
sans cause identifiée	1
Allongement des périodes de sommeil du fait de la fatigue ressentie	1
Amélioration du sommeil imputée à l'hivernage	1

Plusieurs cas particuliers doivent être soulignés. Tout d'abord, la récurrence de l'hivernage dans des rêves nocturnes semble avoir altéré le sommeil de quelques participants à leur retour de mission :

Un peu, des rêves en blanc.

Beaucoup de rêves mélangeant la réalité présente et celle de l'hivernage.

Ce « retour » de l'hivernage dans les rêves n'est d'ailleurs pas toujours agréable, et peut servir à liquider les affects résiduels d'un hivernage vécu de manière négative :

Cela a bien duré 6 mois durant lesquels j'ai réglé mes comptes avec les 2/3 de mon expédition qui m'avaient pourri la vie.

Par ailleurs, certains participants relient leurs difficultés de sommeil à l'anxiété ressentie – dans le cadre du retour – à propos de leur avenir, essentiellement professionnel :

Parfois car ayant changée, ma reprise professionnelle m'a inquiétée.

Le décalage horaire, les appréhensions sur mon avenir professionnel, retrouver le rythme de vie de la métropole ont été une source d'inquiétude.

Pas tout de suite. Au bout de quelques mois, lorsqu'il s'est agi de penser à l'avenir.

Enfin, quelques commentaires indiquent une difficulté plus ou moins passagère à quitter le rythme décalé acquis au cours de l'hivernage en vivant pendant la nuit (pour des raisons professionnelles comme l'observation du ciel nocturne, ou par choix personnel, les horaires de certains postes étant assez souples) :

J'étais un peu décalé au point de vue horaires (tendance à dormir le jour) mais cela a duré moins de 3 semaines.

Oui, il m'a fallu plusieurs mois pour me recalculer.

Enfin, concernant la consommation de substances psychotropes (alcool, tabac, cannabis, etc.) les quelques thèmes abordés dans les commentaires sont présentés dans le Tableau 28.

Tableau 28 - Thèmes abordés dans les commentaires de la question "Une fois rentré, avez-vous consommé de manière importante de l'alcool ou d'autres substances ?"

Thèmes		Occurrences
	consommation importante au retour	8
Alcool	consommation moins importante au retour que pendant l'hivernage	6
	consommation ordinaire au retour	3
Tabac	consommation plus importante au retour que pendant l'hivernage (reprise ou début de consommation)	3
	consommation moins importante au retour que pendant l'hivernage	2

Les substances évoquées sont l'alcool et le tabac, par ailleurs les seules autorisées en hivernage. Peu de commentaires se réfèrent explicitement à une consommation plus importante ou plus faible de ces substances au moment du retour. Il est intéressant de noter que pour certains, l'hivernage a été l'occasion d'une consommation éthylique régulière non négligeable. Le retour est alors, parfois, considéré comme un sevrage. Pour d'autres au contraire, les multiples réunions amicales ou familiales dans les

semaines qui suivent le retour ont occasionné une consommation d'alcool plus fréquente et/ou plus importante.

6.3.2 Changement perçu au retour

Le changement perçu par les hivernants et leurs proches au moment du retour était mesuré à l'aide de trois questions analogiques portant respectivement sur le changement perçu par l'hivernant chez son entourage, par l'hivernant sur lui-même, et enfin par l'entourage sur l'hivernant. Il s'agit, dans tous les cas, d'une perception fournie rétrospectivement par l'hivernant lui-même, et donc soumise à sa propre grille d'analyse.

En moyenne de 0 à 100 (bornes des échelles analogiques), le changement personnel perçu par l'hivernant est plus important ($\bar{x}=62,9$; $\sigma=33,9$; $n= 145$) que le changement perçu chez lui par son entourage ($\bar{x}=37,8$; $\sigma=33,9$; $n= 143$), lui-même plus important que le changement perçu par l'hivernant chez son entourage⁹⁸ ($\bar{x}=27,9$; $\sigma=31,1$; $n= 145$). La Figure 28 présente la distribution des valeurs pour ces trois questions.

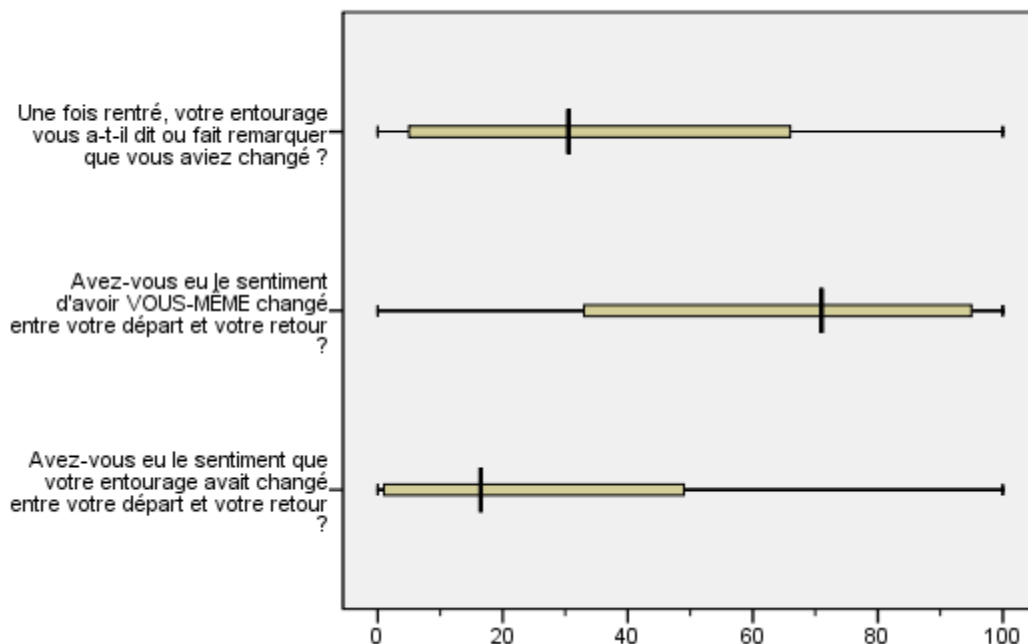


Figure 28 - Distribution des valeurs aux questions portant sur le changement perçu au retour d'hivernage

⁹⁸ Tel que perçu par l'hivernant.

Il existe une corrélation statistiquement significative et relativement importante entre le changement chez l'hivernant rapporté par l'hivernant lui-même et celui dont l'entourage lui avait fait part ($p < 0.01$ $r = 0.540$ $n = 140$). Le nuage de points de cette corrélation suggère, pour un même hivernant, que le changement perçu par l'entourage est très rarement plus important que celui perçu par l'hivernant lui-même.

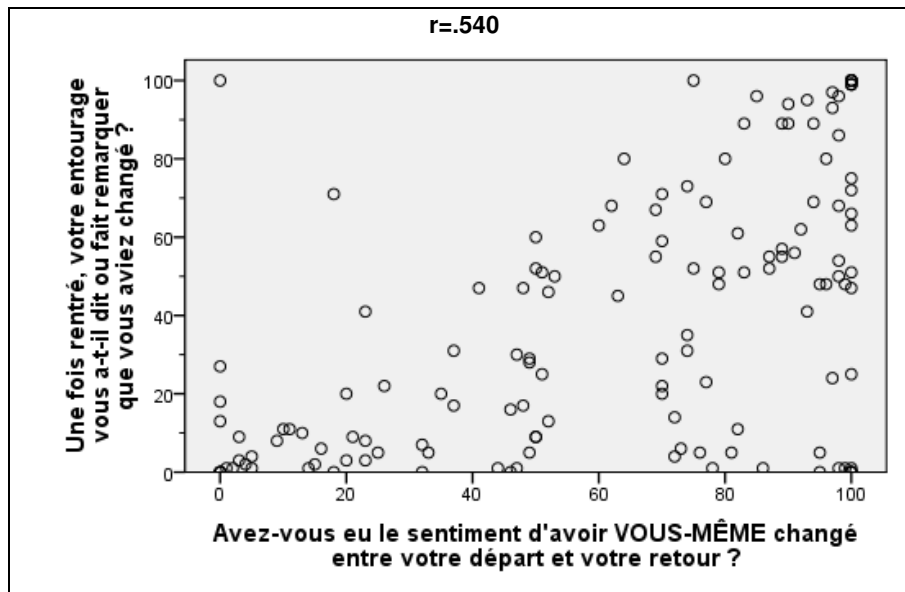


Figure 29 - Nuage de points de la corrélation entre le changement personnel perçu par soi et celui perçu par l'entourage

La différence entre les valeurs de changement perçu par soi et par l'entourage est ainsi presque toujours positive ($\bar{x} = 22,9$ $\sigma = 32,1$ $n = 139$). Les participants ont donc remarqué, en moyenne, un changement personnel plus important chez eux-mêmes au retour de leur hivernage, que ne l'avait fait – dans leur souvenir – leur entourage.

6.3.2.1 Changement personnel

D'un point de vue statistique, le changement perçu chez soi-même est significativement plus important pour les hivernants sans relation affective au moment de leur départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 142.4) = 6.4$ $p = 0.013$]; pour les hivernants sans enfants [Brown-Forsythe $F(1, 60) = 6.1$ $p = 0.017$]; et pour ceux âgés de 28 ans ou moins au moment de leur hivernage [ANOVA $F(1, 143) = 5.4$ $p = 0.021$]. La présence de proches en-dehors des parents (conjoint, enfants) pourrait ainsi contribuer

à réduire le changement personnel perçu, à moins que cette différence ne soit due avant tout à l'âge de l'hivernant.

Les commentaires à cette question, dont les principaux thèmes sont présentés dans le Tableau 29, permettent de qualifier la nature de ce changement personnel perçu par l'hivernant. La grande majorité de ces commentaires évoquent un changement positif perceptible dès le retour chez soi, ou rapporté rétrospectivement comme tel.

Tableau 29 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Avez-vous l'impression d'avoir vous-même changé entre votre départ et votre retour ?"

Thème	Occurrences
Sérénité, sagesse, recul, détachement du superflu, hédonisme	25
Maturité, responsabilité	20
Tolérance, patience, indulgence, solidarité, connaissance des autres, sociabilité	14
Confiance en soi	7
Découverte de soi, connaissance de soi	5
Enrichissement personnel, expérience	5
Absence de changement	5
Changement négatif (réserve, irritabilité, nostalgie, angoisse)	5
Endurcissement, force de caractère	4
Ouverture de nouveaux horizons, curiosité, créativité	4
Indépendance, autonomie	3
Rapprochement de la nature, conviction écologique	2
Amaigrissement physique	2
Goût du voyage	1

Le changement personnel perçu par l'hivernant à son retour est concentré dans les commentaires autour de trois aspects : la sérénité (25 commentaires), la maturité (20 commentaires) et la tolérance sociale (14 commentaires).

Dans ces commentaires, la **sérénité** est le résultat du détachement temporaire de la vie courante ; de l'éloignement des contraintes qui lui sont associées ; et du temps disponible pendant le séjour pour une introspection personnelle, dans un contexte « hors du monde » :

Un hivernage laisse beaucoup de temps pour se découvrir soi-même.

Oui, ce retour sur soi nous ramène semble-t-il à un état de "pureté" par rapport à la vie trépidante et compliquée de la société dans son ensemble.

La **maturité** est souvent évoquée par les jeunes volontaires dans une dimension initiatique, l'hivernage favorisant et marquant le passage d'un âge à un autre :

J'étais un homme à mon retour.

Une telle expérience ne peut vous laisser indifférent à la vie, et vous oblige à vous questionner sur votre place dans l'univers, et le sens que vous allez donner à votre vie d'homme.

La **tolérance** sociale est quant à elle associée à la vie en collectivité, ses joies, et bien souvent ses difficultés. Cette tolérance souvent évoquée ne semble pas liée à la qualité du groupe ou de la mission : l'hivernage a pu se dérouler plus ou moins bien, la tolérance est perçue avant tout comme le résultat de la vie en communauté fermée, paramètre commun à tous les hivernages. De surcroît, le voyage personnel éventuellement entrepris avant le retour chez soi peut être lui-même un vecteur de changement dans ce sens :

Certainement, mes valeurs n'étaient plus les mêmes, j'avais un autre regard sur les autres aussi, pas seulement dû au séjour à Crozet, mais aussi dû au voyage de retour dans les îles de l'océan Indien et la rencontre d'autres cultures.

Ces trois dimensions de sérénité, maturité et tolérance sont souvent évoqués conjointement dans les commentaires, et peuvent donner lieu à des changements de trajectoire importants :

*Je suis devenu plus sûr de moi, plus responsable, plus à l'écoute des autres.
Cela m'a donné envie de continuer dans ce sens. J'ai changé de métier.*

Si le changement personnel est principalement qualifié par les participants dans le registre des valeurs et du tempérament, l'estime de soi peut également être améliorée par cette expérience lorsqu'elle est perçue de manière positive :

Cet hivernage m'a fait beaucoup de bien. J'étais très timide, il m'a permis d'acquérir de l'assurance dans les contacts avec les autres.

Plus sûr de moi, apte à prendre du recul par rapport aux choses de la vie, expérience valorisante qui fait du bien au moral.

Alternativement, et de manière plus rare, le changement perçu par le participant est négatif, l'hivernant ayant par exemple l'impression d'être devenu plus réservé après son séjour :

Certaines périodes de repli sur soi ont laissé quelques traces.

De même, la séparation des proches a pu avoir un effet déstabilisant pendant le séjour, effet qui peut survivre à l'hivernage :

Acquisition d'un certain recul par rapport aux événements, d'un amour pour les gens. En même temps développement d'une certaine angoisse de la séparation qui semble-t-il est née là bas...

Quelques participants évoquent également un changement négatif au niveau de leur tempérament, plus ou moins provisoire :

Difficile à dire en une ligne; difficulté à supporter les enfants par ex., alors que je les adorais avant mon départ ; agacements fréquents...

Enfin, le changement personnel est parfois perçu comme nul ou minimal, l'effet de l'hivernage étant plutôt de l'ordre d'un accroissement de l'expérience personnelle et/ou professionnelle, sans effet notable sur les valeurs ou le tempérament.

Quelle que soit sa direction, la durée du changement est décrite de manière variée. Le changement peut ainsi être perçu comme temporaire, par exemple limité spécifiquement à la période du retour ; ou contingent à la situation inhabituelle de l'hivernage :

Globalement non, mais temporairement oui le temps de ré-accrocher avec le monde réel.

Une durée d'un an dans la tranche d'âge 20-25 compte beaucoup. J'ai été en Terre Adélie tel que je ne me connaissais pas avant (sociabilité, créativité), mais était-ce dans les conditions de la vie sur la base uniquement ou transposable à la vie normale ?

D'autres participants évoquent le fait que le changement lié à l'hivernage ne s'exprime pas seulement au moment du retour chez soi, mais peut se déployer progressivement dans l'après :

Oui, mais en fait le changement émerge très lentement et c'est des années après et dans des situations totalement différentes que l'on comprend combien un hivernage "choisi" apporte sur le plan personnel et humain.

Ces résultats sur la perception immédiate du changement au retour doivent donc être complétés par ceux portant sur les effets à long terme de l'hivernage sur la vie personnelle, familiale et professionnelle. Ces points seront abordés ultérieurement (voir §6.3.4 page 334).

6.3.2.2 Changement perçu par l'entourage

Les commentaires sur la manière dont l'entourage avait perçu l'hivernant à son retour – dont les principaux thèmes sont présentés dans le Tableau 30 – nuancent quelques aspects du changement évoqué par l'hivernant lui-même.

Tableau 30 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Une fois rentré, votre entourage vous a-t-il dit ou fait remarquer que vous aviez changé ?"

Thème	Occurrences
Pas de remarques de la part de l'entourage	18
Affirmation, épanouissement, confiance en soi, indépendance	13
Décalage avec la vie quotidienne	4
Caractériel, intolérant, « râleur »	3
Changement physique (prise ou perte de poids)	3
Déplacement des centres d'intérêt, des valeurs	2
Solitude, renfermement sur soi	2
Difficulté à communiquer	2
Mollesse	2
Tendance à la rêverie	2

Moins présente dans le souvenir des participants et moins souvent connue, la perception – par l'entourage – du changement chez l'hivernant apporte un éclairage complémentaire sur des remaniements dont l'hivernant n'a pas nécessairement conscience :

Oui, on m'a dit que j'étais plus mûr, plus sérieux, que j'avais un autre regard sur la vie, que j'avais modifié mes critères de valeur.

Certains m'ont dit que lorsque je suis rentré j'étais mou et un peu perdu.

Le changement observé par l'entourage (rapporté par l'hivernant) se concentre sur des aspects positifs, notamment une plus grande autonomie et un épanouissement personnel lié à l'hivernage (13 commentaires) :

Plus de confiance en moi, et plus de distance avec les parents, plus affirmée.

Tout à fait. Plus calme, plus serein, plus épanoui.

Toutefois l'avis de l'entourage porte aussi sur des comportements suggérant un décalage de l'hivernant avec sa situation présente :

Les 6 premiers mois environ, ma femme me faisait remarquer que « je m'absentais », je me déconnectais du repas, d'une discussion, pour repartir en pensées.

Il a remarqué que j'étais décalé quelques fois.

Enfin, l'entourage peut également chercher à relativiser le changement perçu chez l'hivernant, et sa différenciation par rapport à une norme :

La distance que l'on prend par rapport à la société de consommation, qui joue sur les bas instincts de l'homme, ne fait que s'agrandir. Et cette vision de la société (implicitement sa remise en cause !) est parfois mal perçue ou alors vue comme un épiphénomène, transitoire, qui va passer !

6.3.2.3 Changement chez l'entourage

Troisième facette du changement, l'évolution perçue par l'hivernant chez son entourage est significativement plus importante pour les hivernants engagés dans une relation affective au moment de leur départ en hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 139.6)=6.5$ $p=0.012$]; et pour ceux ayant des enfants [Brown-Forsythe $F(1, 53.5)=4.5$ $p=0.038$]. Le changement serait donc, en toute logique, plus perceptible chez le conjoint et les enfants que chez des parents déjà âgés.

Le Tableau 31 présente les thèmes abordés à ce sujet dans les commentaires.

Tableau 31 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question "Avez-vous l'impression que votre entourage avait changé entre votre départ et votre retour ?"

Thème	Occurrences
Absence de changement perçu	13
Changement lié au passage du temps, surtout chez les personnes jeunes ou âgées	12
Changement lié à la réorganisation de la famille	7
Changement lié à des événements importants (naissances, problèmes de santé, etc.)	4
Resserrement des liens familiaux	3
Changement positif chez le conjoint	3
Changement négatif chez le conjoint, rupture, remise en cause de la relation	3
Jalousie des proches	2

La perception par l'hivernant d'un changement chez son entourage est souvent liée à l'écoulement d'une année ou plus hors de la famille, durée dont l'effet est plus facilement perceptible chez les enfants, les adolescents, et les personnes âgées :

Certainement, compte tenu du temps écoulé : mes petites sœurs étaient des gamines quand je suis parti, c'étaient des jeunes femmes à mon retour. Pareil pour mes frères, beaucoup plus sérieux et matures.

La réorganisation de la famille, du fait de l'absence de l'hivernant ou d'événements extérieurs (décès d'un membre de la famille par exemple), fait également partie des thèmes les plus abordés. L'expérience de la séparation a pu ainsi entraîner chez l'entourage, notamment le conjoint, un changement jugé positif du point de vue de l'hivernant :

Mon épouse a pris plus d'assurance et de pouvoir de décision.

Dans un registre plus négatif, l'ébranlement ou même l'éclatement du couple sont évoqués par quelques participants, parfois de manière cathartique :

J'ai eu la chance de ne pas retrouver la maison vide !! Comme disait Mario Marret, "Les EPF c'est comme la guerre ça fait plus de cocus que de morts !"

Enfin, assez fréquente dans les commentaires, l'absence de changement chez les proches peut être jugée de manière négative par l'hivernant, par contraste avec l'expérience intense qu'il vient de vivre :

Pas du tout. Désespérément pas. A la fois rassurant (un peu) et angoissant : que de la routine, encore et encore...

Sentiment écrasant qu'ici rien n'a changé alors que l'on a vécu tant de choses, comme si le temps s'était arrêté ici.

6.3.3 Durée de la période d'adaptation au retour

Le temps nécessaire à l'adaptation au retour est de l'ordre de quelques semaines à quelques mois, avec une moyenne proche de 3 mois (10,9 semaines). La moyenne tronquée à 5%, pour ne pas tenir compte des valeurs les plus extrêmes, est quant à elle proche de deux mois (8,5 semaines). La Figure 30 présente la répartition des valeurs de cette variable.

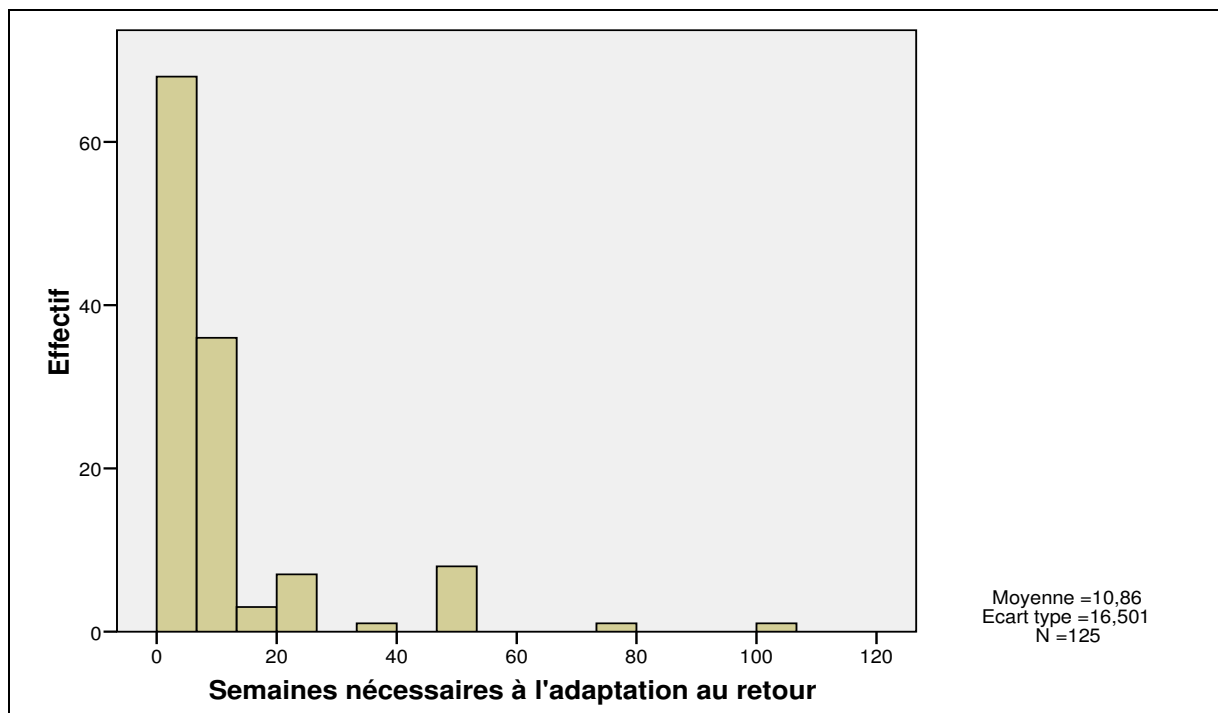


Figure 30 – Durée perçue de l'adaptation au retour

D'un point de vue statistique, le temps nécessaire pour se réadapter est corrélé avec la difficulté à reprendre le cours habituel de la vie ($r=.599$ $p<0.01$ $n=125$), la difficulté du retour pour soi ($r=.536$ $p<0.01$ $n=126$), et la présence d'un état d'esprit particulier une fois rentré ($r=.531$ $p<0.01$ $n=125$).

Cette durée perçue de la réadaptation est significativement plus longue pour les hivernants de 28 ans et moins [Brown-Forsythe $F(1, 80.1)=10.7$ $p=0.002$]; pour les VCAT par rapport aux civils contractuels [ANOVA $F(3, 122)=4.4$ $p=0.006$]; pour les hivernants sans enfants [Brown-Forsythe $F(1, 92.9)=5.4$ $p=0.023$]; et pour les hivernants occupant un poste à faible responsabilité [Brown-Forsythe $F(1, 108.5)=8.1$ $p=0.005$]. Ces différences significatives de moyennes suggèrent que la durée

d'adaptation au retour est plus longue pour les personnels jeunes et sans enfants, notamment les VCAT occupant souvent des postes avec peu de responsabilités d'encadrement (sauf exceptions rares).

Le contexte économique pourrait également influencer la durée de réadaptation au retour. Ainsi les hivernants de la décennie 1977-1986 rapportent une durée significativement plus longue que ceux de la décennie 1967-1976, période plus favorable à la mobilité professionnelle [ANOVA $F(4, 121)=2.9$ $p=0.024$].

Le fait d'avoir déjà hiverné auparavant semble au contraire réduire la durée de cette adaptation au retour, de 10 semaines en moyenne [ANOVA $F(1, 125)=6.1$ $p=0.015$]. Ce résultat quantitatif est confirmé par de nombreux commentaires de réhivernants.

Enfin, les hivernants dont les proches ont connu un événement inhabituel pendant la période de l'hivernage rapportent une durée de réadaptation plus longue après l'hivernage [ANOVA $F(1, 105)=6.9$ $p=0.01$]. Cette différence pourrait être expliquée par des remaniements importants au sein de la famille pendant l'absence de l'hivernant, et un décalage plus important de l'hivernant avec la réalité des proches.

6.3.4 Bilan de l'hivernage à long terme

L'effet à plus long terme de l'hivernage était exploré à l'aide de trois échelles visuelles analogiques, concernant respectivement l'effet de l'hivernage sur soi, sur la vie personnelle, et sur la vie professionnelle.

6.3.4.1 Effet sur soi

L'effet de l'hivernage sur soi, jugé rétrospectivement, est presque toujours positif (Figure 31).

D'un point de vue statistique, cet effet sur soi est jugé significativement plus positif par les hivernants sans relation affective [Brown-Forsythe $F(1, 94)=6.8$ $p=0.011$]; et par les VCAT, en comparaison des militaires [ANOVA $F(3, 144)=3.2$ $p=0.025$]. Ces résultats suggèrent que les hivernants dont la situation personnelle ou professionnelle

est la plus souple et la plus disponible au changement sont ceux qui rapportent l'effet le plus positif.

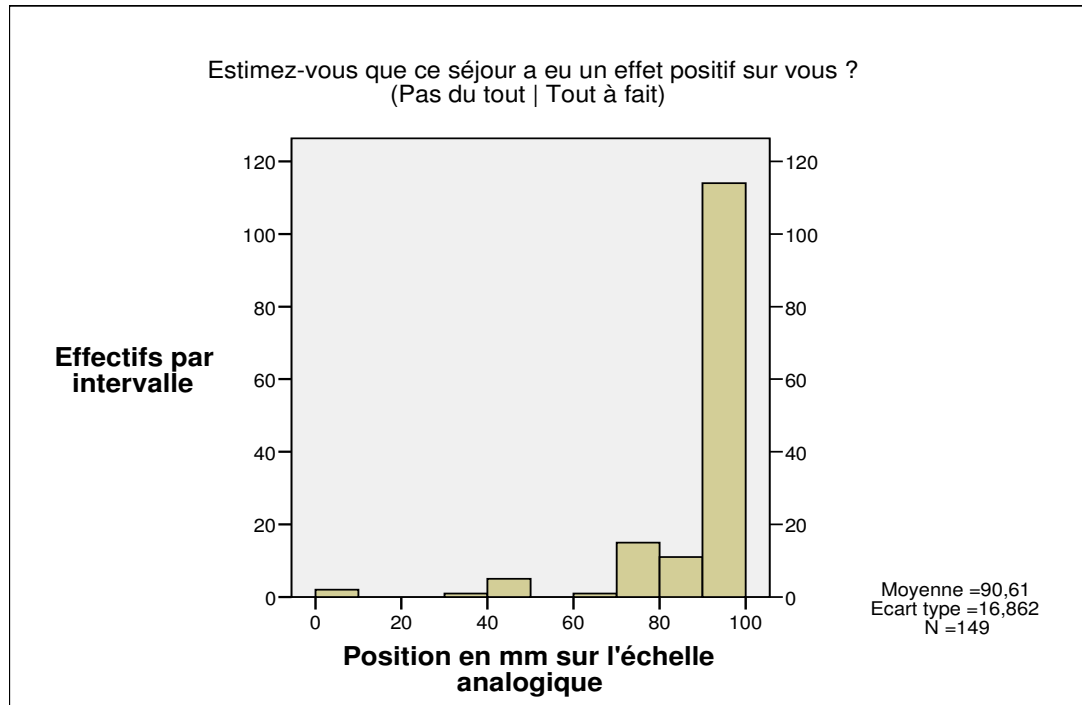


Figure 31 - Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie personnelle

Les thèmes abordés dans les commentaires de cette question sont présentés dans le Tableau 32.

Tableau 32 - Thèmes abordés à la question "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur vous ?"

Thème	Occurrences
Tolérance, plus grande ouverture d'esprit, connaissance des autres	18
Expérience personnelle positive, marquante	17
Découverte, ouverture de nouveaux horizons	16
Confiance en soi, autonomisation, connaissance de soi, renforcement moral	14
Sérénité, relativisation des difficultés de la vie	7
Épanouissement, réalisation d'un rêve	6
Maturité	5
Changement difficile à qualifier	3
Sentiment d'avoir été privilégié	2

Thème	Occurrences
Valorisation de soi, sentiment d'avoir été utile	2
Renforcement physique	1
Vision plus négative de la société	1

Ces thèmes reprennent ceux évoqués à propos du changement personnel perçu entre le départ et le retour : sérénité, maturité, tolérance, et affirmation de soi (voir §6.3.4.1 page 325) :

Relativisation des difficultés, meilleure identification des mécanismes de pouvoir/manipulation.

L'impression de m'être solidifié, d'avoir mûri.

Recul sur la "psychologie humaine", un regard plus posé sur les différences des uns et des autres.

Meilleure compréhension des autres, acceptation des gens tels qu'ils sont, développement de l'esprit de tolérance.

Tout à fait, j'arrive facilement à défendre mon point de vue, j'ose, je fonce, j'essaie de trouver les ressources en moi.

Plus d'assurance - meilleure analyse des situations - décisions plus nettes.

A ces aspects déjà évoqués s'ajoutent la découverte de nouveaux horizons intellectuels ou pratiques, le sentiment d'avoir vécu une expérience marquante – hors du commun – et la concrétisation d'un rêve, pour certains :

Cela m'a ouvert sur d'autres horizons au sens propre et figuré.

J'ai découvert des métiers, un environnement totalement différents de ce que nous connaissons dans la vie courante, c'est une expérience à vivre, on apprend à se connaître, à connaître mieux les autres. Je ne regrette nullement d'avoir découvert ce monde de l'extrême sud.

Il m'a fait sortir de mon cocon familial, étudiant, me donnant l'envie de voyager, d'apprendre encore plus sur le plan relations humaines.

Révélation sur des oeuvres majeures de la littérature. Déplacement de mon centre de gravité.

Très positif. Une expérience qui marque à vie...

Presque 30 ans après, cela reste une expérience éblouissante.

Tout à fait : ce fut la meilleure année de ma vie !

Que peut-on souhaiter de mieux que de réaliser ses rêves ?

Pour autant, la difficulté de la situation d'hivernage n'est pas absente de certains commentaires :

Expérience qui s'est très bien passée. Il faut reconnaître cependant qu'on ne connaît personne au départ et que le succès d'un hivernage dépend de la qualité des participants à vivre en société " isolée".

A ceux qui m'ont demandé comment on faisait pour aller là bas j'ai toujours répondu la même chose: allez-y si l'envie d'y aller vient du plus profond de votre être et vous serez comblé. Sinon cela peut être une véritable épreuve... A vous de voir !

Il est important de noter à ce propos que le bilan rétrospectif de l'expérience peut être positif, même après des difficultés importantes au cours du séjour, ou au retour de mission. Ainsi, le vécu très positif d'un séjour peut compenser et dépasser les difficultés ressenties au retour, de même qu'un regard rétrospectif tend à atténuer les difficultés d'un séjour :

Malgré les difficultés oui, un hivernage est une expérience riche en enseignements.

C'est une sorte d'expérience de fin d'études, d'émancipation, avec toutes les angoisses qui peuvent suivre à ces mois passés au chaud, sans aucune contrainte matérielle, avec de bons copains.

Ça a été extrêmement positif ; avec le recul nécessaire, j'ai réalisé le passage à la vie adulte grâce à cette expérience.

Les rares thèmes moins positifs proviennent du développement d'une image négative de la société moderne, ou encore d'un changement difficile à qualifier :

Je suis heureux d'avoir participé à ce séjour ; certainement moins de l'idée qu'il a contribué à bâtir en moi, de notre société en général.

Cela m'a beaucoup changé, mais je ne sais pas si cela a été positif.

6.3.4.2 Effet sur la vie familiale

Les participants indiquent un effet beaucoup plus mitigé sur leur vie familiale (Figure 32).

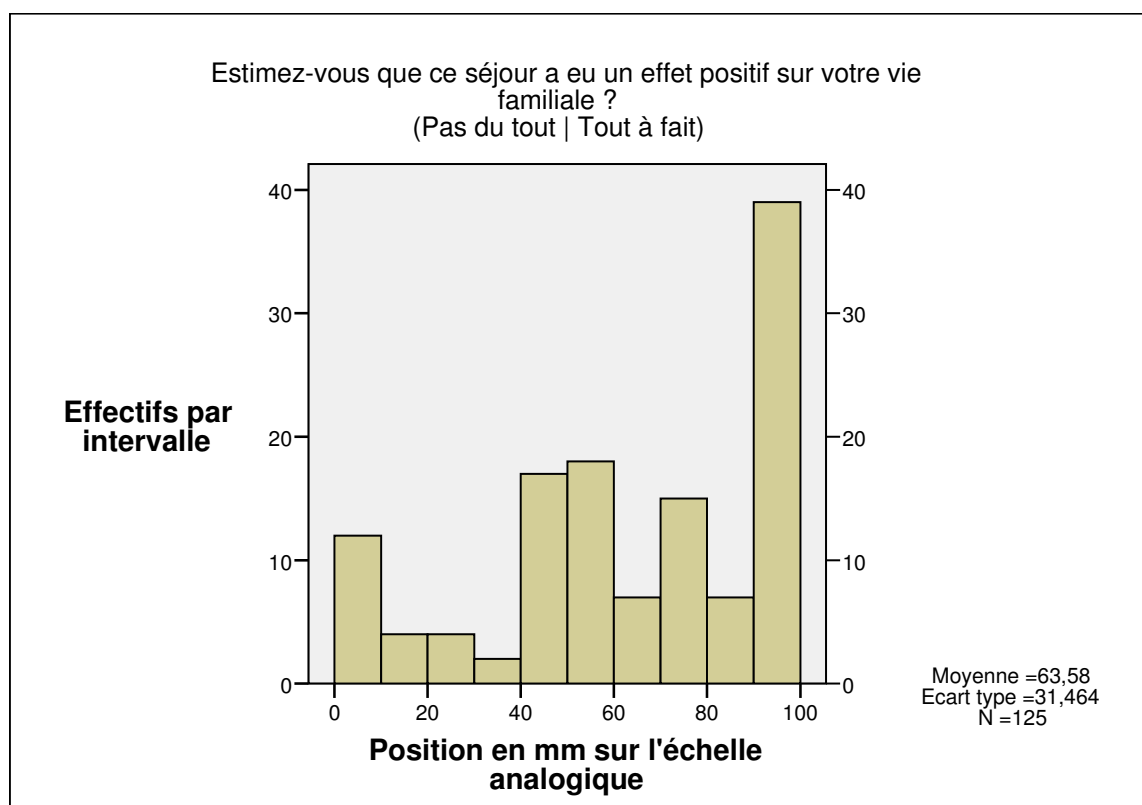


Figure 32 - Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie familiale

D'un point de vue statistique, l'effet de l'hivernage sur la vie familiale est jugé significativement plus positif par les civils contractuels que par les militaires [ANOVA $F(3, 120)=4.3$ $p=0.006$]. Les militaires seraient ainsi plus touchés par la séparation des

proches et les difficultés familiales du retour, peut-être parce que la situation personnelle de ces personnes est déjà fragilisée par des antécédents d'absence.

L'effet du séjour sur la vie familiale est également perçu comme plus positif par les hivernants n'ayant pas perçu d'événements majeurs au sein de leur hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 108.9)=5.7$ $p=0.019$]. Comme suggéré précédemment, des événements inhabituels ou des tensions à l'intérieur de l'hivernage pourraient accroître le décalage existant entre le vécu de l'hivernant et celui de ses proches (voir §6.3.2.1 page 325).

Le Tableau 33 présente la liste des thèmes abordés dans les commentaires de cette question.

Tableau 33 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie familiale ?"

Thèmes	Occurrences
Fierté, admiration des proches	11
Hivernage neutre ou sans effet sur la vie personnelle	10
Renforcement des liens familiaux	5
Tournant positif dans la vie personnelle	5
Vécu difficile de la séparation pour les proches	3
Apprentissage des relations utile dans	3
Vécu difficile de la séparation pour l'hivernant	2
Divorce imputé à l'hivernage	2
Expérience désapprouvée par l'entourage	2
Amélioration du confort financier	2
Eclatement familial	1
Séparation pendant le séjour	1
Tournant négatif dans la vie familiale	1
Renforcement des liens sentimentaux	1
Autonomisation du conjoint	1

La fierté et l'admiration des proches sont citées par plusieurs participants :

M'a permis une meilleure reconnaissance de la part de mes proches, voire une certaine forme d'admiration...

Malgré les difficultés matérielles dues à la naissance du bébé, ma femme était fière de moi.

Pas personnellement puisque célibataire à l'époque. Par contre, vis à vis de ma famille (nombreuse), je suis un peu un "aventurier" qui a beaucoup de choses à raconter qui n'existent pas dans les livres !

Toutefois, le vécu difficile de l'hivernant et des proches est aussi évoqué :

Incident familial durant notre séparation : angoissant.

C'est sûr que c'était plus dur pour le reste de la famille.

Je pense que ma famille (épouse) préférerait ne pas me voir partir.

La séparation de l'hivernant et des proches peut même avoir dégradé les liens familiaux, parfois de manière irrémédiable :

Sur le plan familial : désastre.

A titre personnel je pense que cela ma "ouvert". A titre familial cela a été un échec complet dont je subis encore les conséquences.

Un divorce n'est jamais positif.

L'éloignement est souvent associé dans ce cas au relâchement des liens affectifs entre les membres de la famille :

Eloignement physique et appauvrissement des sentiments.

Oui et non. Oui car j'avais promis à ma concubine que c'était mon dernier grand départ et que je m'y tiens, et non car une distance s'est mise entre ma fille de 11 ans et moi et je n'ai pas encore réussi à la diminuer.

Dans un registre plus positif, l'hivernage a pu représenter une rupture perçue comme nécessaire dans la vie personnelle :

Cela a été un tournant décisif : j'ai construit ma vie de façon autonome sans l'aide de mes parents. J'ai changé de compagne.

M'a permis de prendre la décision du divorce pour recommencer une nouvelle vie affective.

Enfin, certains commentaires soulignent le caractère bénéfique de la séparation, favorisant un resserrement des liens familiaux :

Cela soude encore plus la cellule familiale.

Je pense que sur le plan familial : la patience, l'écoute, la perception de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas, le vivre ensemble, tout ce que l'on expérimente pendant ce séjour lointain sont des choses bien utiles dans la vie d'une famille.

6.3.4.3 Effet sur la vie professionnelle

L'effet de l'hivernage sur la vie professionnelle est jugé en moyenne positif, quoique plusieurs participants rapportent un effet neutre ou négatif (Figure 33).

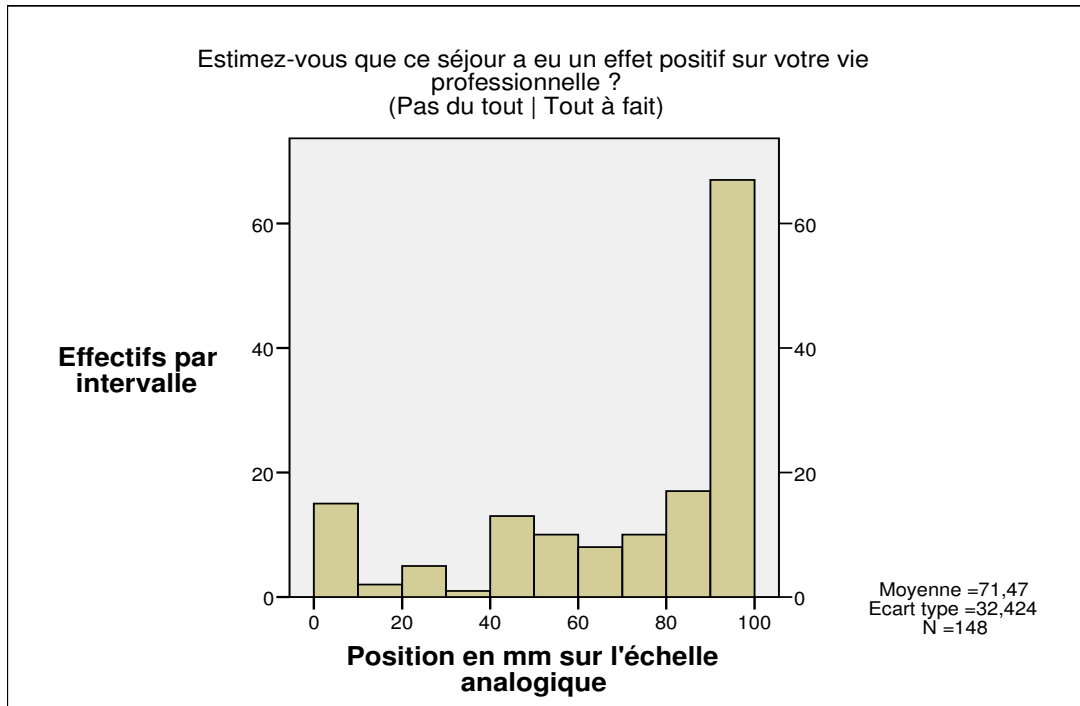


Figure 33 - Echelle analogique : effet de l'hivernage sur la vie professionnelle

D'un point de vue statistique, l'effet de l'hivernage sur la vie professionnelle est jugé significativement plus positif par les hivernants sans relation affective au moment de l'hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 136.6)=10.8$ $p=0.001$]. Ce résultat reste difficilement interprétable, mais pourrait suggérer un investissement plus profond de la sphère professionnelle par les hivernants sans relation affective.

Les thèmes abordés dans les commentaires de cette question sont présentés dans le Tableau 34.

Tableau 34 - Thèmes abordés dans les commentaires à la question : "Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie professionnelle ?"

Thème	Occurrences
Expérience reconnue et valorisée	25
Expérience utile, acquisition de compétences, de connaissances	14
Orientation ou réorientation après l'hivernage	9
Hivernage sans effet sur la carrière ou la vie professionnelle	9
Expérience non reconnue ou dévalorisée	6
Relations de travail facilitées	6

Thème	Occurrences
Expatriation ultérieure facilitée	5
Impression d'avoir été rétrogradé en revenant à son ancien emploi	2
Ralentissement de la progression professionnelle, retard à combler	2
Manque de motivation dans le travail depuis le séjour	1

L'expérience de l'hivernage semble être pour beaucoup un atout professionnel important, notamment dans la recherche d'un emploi, auprès d'employeurs potentiels, ou tout simplement auprès des pairs :

Au carré des officiers les discussions revenaient souvent sur mon séjour en Antarctique.

Enrichissement, approfondissement des connaissances et mention sur un CV ; ça impressionne.

Au moins à l'embauche : cette expérience a dû attiré l'oeil de plus d'un recruteur, car nombreux sont ceux qui m'ont interrogé dessus, et des fois longuement. Ca a aidé mon CV à sortir du lot, à mon avis.

Cet atout n'est pas uniquement lié à une valorisation de l'expérience vécue, puisque l'hivernage peut servir également de repère dans d'autres contextes :

Cela a été remarqué sur mon CV aux entretiens, mais surtout dans la connaissance acquise des mécanismes de relations humaines cela m'a permis de toujours m'adapter aux situations et me sert quotidiennement dans mes activités de manager.

Excellente carte de visite : à mon retour, l'obtention d'un emploi a été immédiat (trois demandes, trois réponses positives) ayant fait pendant plus de 20 ans du service à l'international, cela m'a beaucoup aidé lorsque je me trouvais en poste isolé, sans communication et avec des conditions de vie parfois difficiles.

Toutefois, les compétences ou les connaissances acquises en hivernage ne sont pas forcément applicables au contexte de la métropole :

Malheureusement cette expérience est extrêmement difficile à valoriser dans le travail quotidien.

Je suis vétérinaire le soin des manchots est très différent de la recherche sur des manchots.

En outre, selon le cadre professionnel qui est amené à juger la pertinence professionnelle de l'hivernage, cette expérience peut aussi être normalisée, ou encore être prise pour un signe d'instabilité géographique :

L'envie d'aventures, sur des trajets pas courants; mais cela dessert aussi mon dernier parcours professionnel dans l'administration, pas courant = pas reconnu dans les statuts.

Cela dépend : soit vu du côté "pas peur" et facilement sociable, soit "et vous repartez quand ?" (2 hivernages)

Par ailleurs, l'éloignement du milieu professionnel ou des compétences habituellement mises en œuvre peut demander à certains une remise à niveau :

Emploi différent de celui pratiqué habituellement. Remise à jour à faire à la reprise du travail.

Enfin, comme déjà évoqué, l'expérience inhabituelle de l'hivernage peut entraîner un malaise dans la vie professionnelle, lorsque la motivation professionnelle souffre de la comparaison entre le travail quotidien et l'expérience professionnelle vécue en hivernage :

La difficulté éprouvée pour retrouver un rythme et une adhésion importante à de nouveaux projets ont été pour moi une source importante de difficultés.

Deuxième aspect le plus abordé dans les commentaires, l'acquisition de nouvelles compétences est détaillée dans le Tableau 35. L'autonomie est une compétence fréquemment associée à l'hivernage dans les commentaires des participants :

J'ai appris à me sortir d'affaire avec très peu de choses.

En TA on apprend à se prendre en charge.

L'expérience d'être livré à soi-même donc de se prendre en charge en cas de coups durs.

Tableau 35 - Compétences professionnelles acquises en hivernage

Thème	Occurrences
Autonomie dans le travail	8
Technicité	3
Sérénité professionnelle, confiance en soi	3
Leadership	2
Polyvalence	1
Capacités d'organisation	1
Goût de l'étude	1
Esprit d'équipe	1

D'autres compétences sont également évoquées, comme la technicité des activités menées et des équipements utilisés, le développement de la confiance en soi dans le domaine professionnel, ainsi que des qualités de leadership pour les personnes ayant eu à occuper un poste impliquant des responsabilités d'encadrement.

6.3.5 Vérification des hypothèses spécifiques

Outre la caractérisation de la période du retour, le but de cette recherche est d'explorer les relations éventuelles entre le vécu du retour et les aspects suivants :

- les antécédents d'hivernage, le statut administratif et la situation personnelle au moment de l'hivernage,
- l'ancienneté de la mission,
- la qualité du séjour,
- la perception du retour pendant le séjour,
- et enfin le voyage de retour.

Ces relations, déjà présentées au fil des résultats quantitatifs, sont synthétisées ici.

6.3.5.1 Relations entre le retour et les variables sociodémographiques

Le Tableau 36 présente les relations statistiquement significatives entre le vécu du retour et plusieurs autres variables : âge, antécédent d'hivernage, mais aussi présence d'événements inhabituels à l'extérieur ou à l'intérieur de l'hivernage. Les plus (+) et les moins (-) des cases de ce tableau indiquent la direction de l'effet d'une variable sociodémographique en colonne sur une variable en ligne, liée au retour. Les cases grisées soulignent une difficulté psychologique plus importante. Les statistiques associées à ces résultats ont été détaillées dans la section 6.3.1 (page 291).

Tableau 36 - Relations statistiques entre les variables sociodémographiques et le retour (ANOVA)

	Antécédent d'hivernage	Dernier hivernage entre 1977 et 1986 ^(b)	Evénements du côté des proches	Evénements au sein de l'hivernage	Latitude subantarctique	Poste scientifique	Âge de 28 ans ou moins	Relation sentimentale	Enfants	Poste à responsabilité
Difficulté du retour pour soi	-	+								
Etat d'esprit inhabituel au retour		+	+							
Difficulté à reprendre le cours habituel de la vie							+			
Difficulté du retour pour l'entourage ^(a)				+				+		+
Difficultés sentimentales au retour									+	
Difficulté à réintégrer le réseau familial				+						
Difficulté à réintégrer le réseau social	-			-	+	+	+	-	-	
Durée de la recherche d'emploi au retour	+									
Difficultés physiques au retour			+							
Changement personnel perçu au retour								-	-	
Changement perçu chez l'entourage au retour								+	+	
Durée de la réadaptation au retour	-	+	+				+		-	-
Effet positif sur soi								-		
Effet positif sur la vie familiale				-						
Effet positif sur la vie professionnelle								-		

^(a) Variable à plus de deux modalités. ^(b) Telle que perçue rétrospectivement par l'hivernant.

Dans cette répartition, les facteurs qui semblent influencer le plus négativement le retour sont la perception d'événements inhabituels du côté des proches ou au sein de l'hivernage (tensions relationnelles, accidents, etc.); l'existence d'une relation sentimentale au moment du départ en hivernage ; et enfin le fait d'être âgé de 28 ans ou moins.

Ces résultats suggèrent que le retour peut être rendu moins facile à la fois par la **situation personnelle** de l'hivernant, mais aussi par la **situation des proches**, et enfin par le **contexte de l'hivernage**. En outre, comme beaucoup de commentaires de participants l'avaient suggéré au fil des questions, l'âge semble être un facteur déterminant du vécu du retour, dans le sens d'une difficulté plus grande pour les jeunes hivernants, notamment les volontaires civils (VCAT) âgés de moins de 28 ans au moment de leur candidature.

L'ancienneté du dernier hivernage ne peut quant à elle être considérée comme un facteur pertinent. En effet, les résultats statistiquement significatifs portent tous sur la comparaison des moyennes entre une décennie (1977-1986) et une des quatre autres de l'échantillon.

6.3.5.2 Relation entre l'adaptation perçue au séjour et au retour

La relation entre le vécu du séjour et celui du retour est estimée grâce aux corrélations existant entre les variables analogiques du questionnaire traitant de l'adaptation au séjour et celles relevant de l'adaptation au retour. Ces relations réciproques sont présentées dans le Tableau 37 : les corrélations significatives au seuil 0.05 sont indiquées sur fond grisé, et celles au seuil 0.01 étant passées en gras. Deux séries de corrélations particulièrement significatives d'un point de vue statistique sont encadrées.

Tableau 37 - Corrélations entre les échelles analogiques de l'adaptation au séjour et au retour

		Difficulté du retour pour soi	Difficulté du retour pour l'entourage (a)	Troubles du sommeil au retour	Difficultés physiques au retour	Etat d'esprit particulier au retour	Consommation de substances au retour	Difficultés professionnelles au retour	Difficultés financières au retour	Effet positif sur soi	Effet positif sur la vie familiale	Effet positif sur la vie professionnelle
Adéquation du séjour par rapport aux attentes initiales	<i>r</i>	-.047	-.134	-.193	-.114	-.048	-.150	-.075	-.131	.472	.253	.152
	<i>p</i>	.576	.109	.021	.170	.568	.072	.372	.116	.000	.005	.066
	<i>N</i>	145	144	144	146	145	146	143	145	147	123	146
Présence de contraintes non envisagées	<i>r</i>	.122	.235	.177	.075	.112	.140	.175	.042	-.259	-.173	-.146
	<i>p</i>	.146	.005	.034	.376	.185	.095	.038	.620	.002	.056	.081
	<i>N</i>	143	142	143	143	143	144	141	143	144	122	143
Qualité de l'adaptation personnelle pendant l'hivernage (a)	<i>r</i>	-.215	-.297	-.239	.092	-.236	-.134	-.217	-.007	.420	.361	.137
	<i>p</i>	.009	.000	.004	.272	.004	.106	.009	.935	.000	.000	.099
	<i>N</i>	145	145	144	145	145	146	144	145	146	124	145
Qualité de l'adaptation du groupe pendant l'hivernage (a)	<i>r</i>	-.135	-.271	-.089	.128	-.044	-.181	-.141	.086	.274	.286	.155
	<i>p</i>	.106	.001	.290	.127	.601	.030	.094	.307	.001	.001	.065
	<i>N</i>	144	143	142	143	143	144	142	143	144	122	143
Difficulté à supporter l'isolement	<i>r</i>	.218	.161	.272	.014	.195	.068	-.080	-.029	-.244	-.198	-.052
	<i>p</i>	.008	.053	.001	.864	.019	.416	.343	.726	.003	.028	.531
	<i>N</i>	145	145	144	145	145	146	144	145	146	124	145
Difficulté à supporter la séparation avec les proches	<i>r</i>	.166	.278	.234	.069	.082	.074	.036	.079	-.263	-.215	-.031
	<i>p</i>	.046	.001	.005	.409	.325	.374	.670	.346	.001	.017	.707
	<i>N</i>	145	144	144	145	145	146	143	145	146	124	145
Difficulté à supporter le confinement	<i>r</i>	.165	.165	.311	.050	.185	.156	-.029	.104	-.121	-.090	.029
	<i>p</i>	.047	.047	.000	.552	.026	.060	.726	.212	.147	.319	.733
	<i>N</i>	145	145	144	145	145	146	144	145	146	124	145
Difficulté à supporter la vie en collectivité	<i>r</i>	.190	.247	.035	-.036	.074	.310	.130	-.014	-.501	-.222	-.199
	<i>p</i>	.023	.003	.683	.667	.383	.000	.122	.869	.000	.014	.017
	<i>N</i>	143	143	142	143	143	144	142	143	144	123	143
Difficulté à supporter la monotonie	<i>r</i>	-.015	.111	.044	.152	.010	.043	.059	.072	-.185	-.102	-.103
	<i>p</i>	.856	.185	.600	.066	.903	.602	.486	.385	.024	.262	.215
	<i>N</i>	146	145	145	146	146	147	144	146	148	124	147

(a) Telles que perçues rétrospectivement par l'hivernant

Ces résultats suggèrent que les difficultés physiques et financières éprouvées par certains à leur retour ne sont pas liées au vécu du séjour. En revanche, de nombreuses autres échelles décrivant le vécu du séjour et du retour sont significativement corrélées.

En toute logique, la manière dont les participants estiment l'impact personnel de cette expérience à plus long terme (*Effet positif sur soi*) est assez fortement corrélée avec plusieurs échelles analogiques décrivant le vécu du séjour. Un bilan personnel positif serait ainsi lié à une adéquation de l'hivernage aux attentes initiales, à l'impression d'une bonne adaptation personnelle à cette situation, et à l'absence de difficultés liées à la vie en collectivité pendant le séjour sur la base scientifique.

De même, la qualité perçue de l'adaptation à l'hivernage est corrélée avec un effet positif de l'hivernage sur soi et sur sa vie familiale. Elle est aussi inversement corrélée avec la difficulté du retour pour soi et pour son entourage⁹⁹, ou encore avec la présence d'un état d'esprit particulier au retour, de troubles du sommeil et de difficultés professionnelles au retour.

Ces résultats peuvent suggérer deux interprétations : soit l'adaptation au retour dépend de l'adaptation au séjour, soit la perception rétrospective de sa propre adaptation au *séjour* dépend de la manière dont s'est passé le *retour* de mission.

Par ailleurs, ces relations statistiques se fondant surtout sur les valeurs proches des bornes des échelles visuelles analogiques (0 ou 100), elles doivent être interprétés avec prudence (Dexter & Chestnut, 1995).

6.3.5.3 Relation entre les durées d'adaptation au séjour et au retour

La durée perçue de l'adaptation à l'hivernage est inférieure en moyenne à celle de l'adaptation au retour, d'un peu plus de deux mois (8,54 semaines). La distribution de la différence entre ces durées est présentée à la Figure 34.

⁹⁹ Telle que perçue rétrospectivement par l'hivernant.

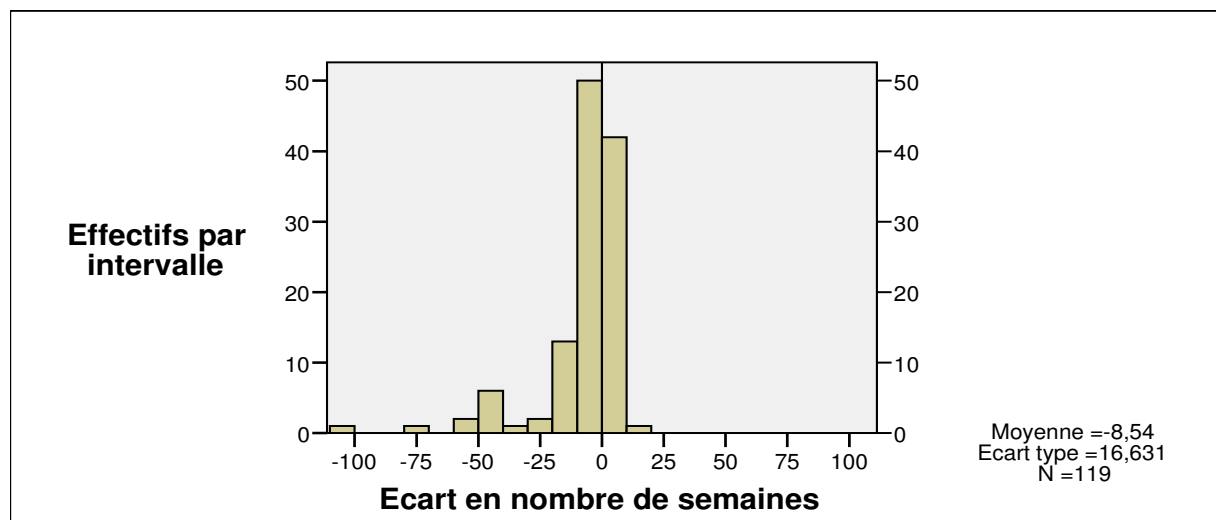


Figure 34 - Différence entre la durée d'adaptation à l'hivernage et la durée d'adaptation au retour

Ces deux variables étant issues de questions dont les intitulés sont assez différents¹⁰⁰, leur comparaison doit être interprétée avec prudence. D'un point de vue statistique, il n'existe pas de corrélation significative entre ces deux variables. Toutefois, lorsque les valeurs les plus extrêmes sont retirées de ces variables (au-delà de 10 semaines pour l'adaptation sur place, et au-delà de 30 pour l'adaptation au retour, soient moins de 10 sujets retirés par variable et 13 sujets retirés en tout), une corrélation significative apparaît ($p < 0.05$ $r = 0.354$ $n = 106$).

Par ailleurs, lorsque – dans le souvenir qu'a l'hivernant de son retour – le changement perçu chez l'hivernant par lui-même était moins important que celui perçu chez l'hivernant par son entourage (voir §6.3.2.2 page 329), la durée d'adaptation au retour était significativement plus longue que la durée de l'adaptation à l'hivernage : 12 à 14 semaines de plus [Brown-Forsythe $F(2, 51.9) = 6.7$ $p = 0.003$]. La durée de réadaptation au retour pourrait ainsi être plus longue lorsque l'hivernant n'a pas réellement pris conscience, au moment de son retour, d'un changement personnel.

¹⁰⁰ Durée de l'adaptation sur place : « Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous adapter sur place ? ». Durée de l'adaptation au retour : « Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous réadapter complètement à votre "nouvelle" situation chez vous ? »

6.3.5.4 Relation entre les perceptions du retour pendant le séjour et pendant le voyage de retour

L'appréhension liée au retour était mesurée par deux échelles analogiques, l'une portant sur la période de l'hivernage, l'autre sur le voyage de retour (officiel et personnel). La distribution des réponses à ces deux questions, représentée par la Figure 35, est assez similaire.

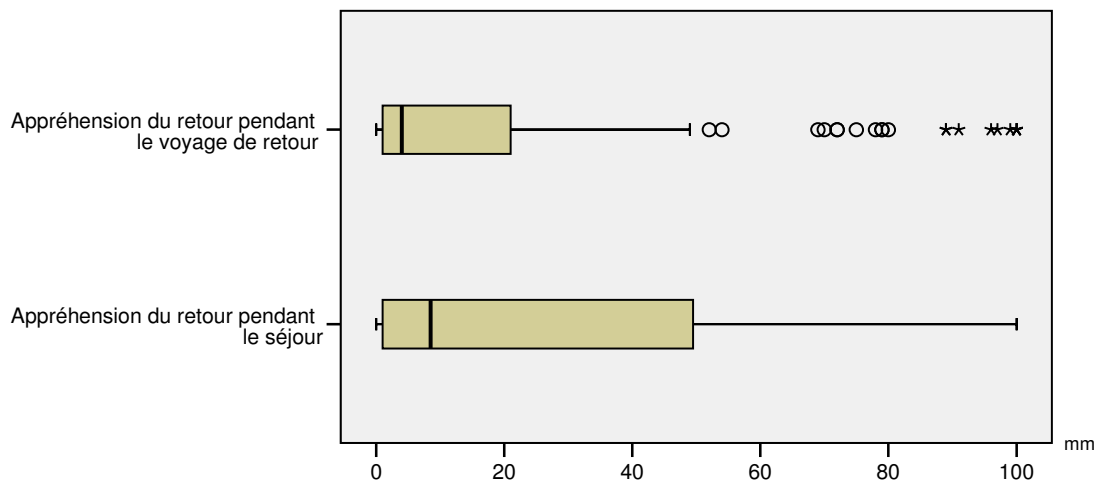


Figure 35 - Appréhension du retour pendant le séjour et pendant le voyage de retour (Echelles Visuelles Analogiques, bornes « Pas du tout / Tout à fait »)

Toutefois, en moyenne, l'appréhension liée au retour est perçue comme plus importante pendant le séjour (moyenne 26,84) que pendant le voyage de retour (moyenne 19,28). Ce résultat suggère que l'appréhension liée au retour tend à diminuer avant ou pendant le voyage de retour.

Il existe par ailleurs une corrélation relativement forte entre l'appréhension du retour pendant le séjour et pendant le voyage de retour ($p < 0.01$ $r = .632$ $n = 140$). Le nuage de points de cette corrélation suggère que l'absence d'un sentiment d'appréhension pendant le séjour s'accompagne de la même absence pendant le voyage du retour (Figure 36).

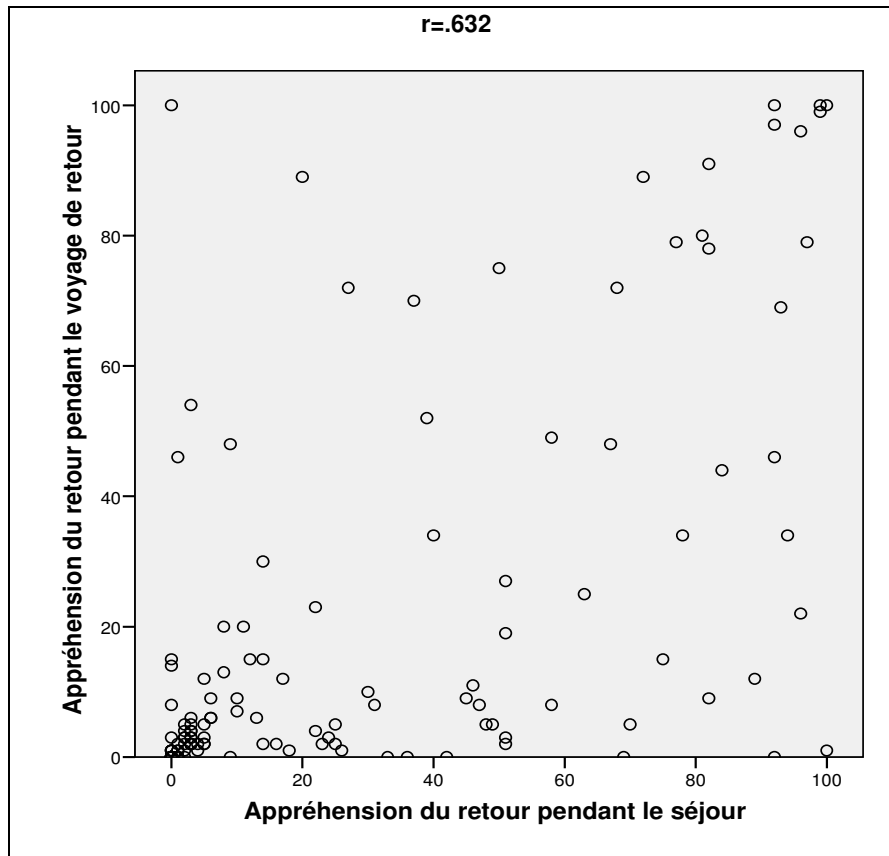


Figure 36 – Nuage de points de la corrélation entre l'appréhension du retour pendant le séjour et l'appréhension du retour pendant le trajet de retour

6.3.5.5 Relation entre voyage de retour et vécu du retour

Aucune relation statistiquement significative n'a été relevée entre le fait d'avoir ou non effectué un voyage personnel après la mission, et d'éventuelles difficultés au retour. Toutefois, plusieurs commentaires du questionnaire soulignent l'effet positif d'un voyage personnel après l'hivernage : soit que le participant en ait réellement bénéficié, soit qu'un tel voyage lui ait manqué avant son retour.

6.4 Synthèse

Les résultats quantitatifs et qualitatifs du questionnaire d'enquête – administré à 150 participants – suggèrent que le retour d'hivernage reste une période sans difficulté majeure pour la plupart des hivernants. Toutefois, cette situation peut également devenir problématique, et entraîner alors une souffrance non négligeable au-delà des premières semaines du retour chez soi.

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. 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 confort d'une situation connue, malgré ses contraintes propres.

Hormis la houle et ses effets indésirables lors du transfert en bateau, 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 semble être une manière de repousser le moment du retour, et ses enjeux personnels et professionnels.

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 serait localisé après la fin de la période hivernale, dans les premiers contacts avec l'extérieur, et au retour en métropole. Il 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.

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.

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 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 beaucoup indiquent le poids de l'absence pour les proches.

Enfin, d'un point de vue statistique, certains déterminants semblent influencer la difficulté vécue 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.

Chapitre 7

Résultats des sources alternatives

7.1	Avant le départ en mission	363
7.1.1	Motivations initiales	363
7.1.2	Représentations du retour avant le départ.....	368
7.2	Vécu du séjour	371
7.2.1	Extériorité.....	371
7.2.2	Communauté.....	375
7.2.3	Séparation des proches	382
7.2.4	Représentations du séjour	389
7.3	Temporalité du séjour.....	393
7.3.1	Ecoulement du temps.....	393
7.3.2	Evolution longitudinale.....	396
7.3.3	Fin du séjour	407
7.4	Retour chez soi.....	414
7.4.1	Imaginaire du retour	414
7.4.2	Changement perçu avant le retour	422
7.4.3	Réalité du retour	428
7.5	Synthèse.....	436

7 Résultats des sources alternatives

D'où vient l'étrange attirance de ces régions polaires, si puissante, si tenace, qu'après en être revenu on oublie les fatigues, morales et physiques pour ne songer qu'à retourner vers elles ? D'où vient le charme inouï de ces contrées pourtant désertes et terrifiantes ? Est-ce le plaisir de l'inconnu, la griserie de la lutte et de l'effort pour y parvenir et y vivre, l'orgueil de tenter et de faire ce que d'autres ne font pas, la douceur d'être loin des petites et des mesquineries ?

Jean-Baptiste Charcot,
Le "Français" au Pôle Sud (1906).

Les résultats du questionnaire d'enquête présentés précédemment sont complétés par une étude de sources qualitatives alternatives. Ces sources sont diverses : entretiens de recherche menés dans le cadre d'une recherche de DEA sur les télécommunications en hivernage et dans le cadre de la thèse, entretiens de contrôle d'aptitude menés par l'auteur avec des candidats aux hivernages polaires, entretiens de briefings menés par d'autres psychologues à la fin de missions en Terre Adélie depuis le milieu des années 1990 ; et enfin témoignages variés, tirés de récits autobiographiques, de sites Internet d'hivernants ou encore de billets de *blogs*¹⁰¹ traitant des hivernages.

Outre leur indépendance par rapport au questionnaire d'enquête, l'intérêt de ces diverses sources est d'apporter un éclairage complémentaire sur les motivations et le sens initial de l'hivernage dans l'histoire des participants à ce type de missions. Elles fournissent également une représentation moins éloignée dans le temps de la fin du

¹⁰¹ Journaux personnels publiés sur Internet, mêlant souvent récits, réflexions et photos.

séjour, période dont le souvenir est sûrement moins fidèle chez les participants du questionnaire rétrospectif dont les résultats viennent d'être présentés.

Comme pour le questionnaire, les résultats de cette seconde étude seront présentés dans l'ordre chronologique des missions : avant le départ, pendant le séjour, et au retour de mission. Ce cheminement permet de replacer le retour dans la continuité de la mission, et d'appréhender les représentations qui peuvent naître – dès la candidature – sur le retour chez soi à la fin du séjour.

En complément de ces résultats, de nouvelles vignettes cliniques offrent des exemples plus concrets des enjeux personnels, familiaux et professionnels du retour de mission. Ces vignettes – principalement issues d'entretiens de première ou de seconde main – sont présentées en annexe, afin de permettre leur lecture en parallèle des résultats (voir Annexe 10.1 tome II pages 575 et suivantes).

7.1 Avant le départ en mission

Les données concernant la période précédant le départ en mission sont principalement issues des entretiens de contrôle aptitude réalisés par l'auteur entre 2006 et 2009 au Service Médical des TAAF/IPEV à Paris, et des entretiens de debriefing réalisés par d'autres psychologues dans les stations du continent antarctique depuis le milieu des années 1990. Quelques compléments proviennent enfin de documents autobiographiques écrits par d'anciens hivernants.

7.1.1 Motivations initiales

Afin de comprendre la dynamique du retour d'hivernage, il semble important d'explorer les motivations initiales des participants, très diverses.

7.1.1.1 Aventure

L'hivernage incarne pour certains candidats un rêve d'enfant, directement lié au milieu polaire et aux activités d'exploration dans ces régions, synonyme d'aventure et d'exploits. Ce désir d'aventure peut, tout en restant l'axe principal de la motivation, être étayé par d'autres aspects des hivernages, comme le souligne le commentaire de cet hivernant (Dutreuil, 2007) :

C'était un rêve de gosse. À l'école primaire, j'ai visité les locaux de l'IPEV, cela m'a énormément marqué. Le côté aventure des missions me captivait : le décalage avec la vie urbaine, la découverte d'animaux que je n'avais jamais vus... Je voulais être l'astronaute de l'Antarctique !

Les contacts avec des anciens alimentent souvent cette représentation très valorisée des missions. Ces contacts permettent également d'évaluer l'intérêt d'un hivernage à plus long terme, comme dans le cas de ce candidat (Rosnet, 2000)¹⁰² :

¹⁰² Les citations issues d'entretiens de debriefing provenant de leur retranscription non publiée, elles n'indiquent pas de numéro de page.

Je connaissais déjà des personnes qui étaient venues ici, qui m'avaient raconté le site, comment ça se passait, c'est un site exceptionnel, c'est l'aventure dans les glaces, plus le voyage, plus la vie sur la base, c'est un travail hors du commun, des choses qu'on ne fait qu'ici. En plus, c'est une expérience humaine, la vie en communauté pendant plusieurs mois et puis, mais c'est plus loin l'expérience professionnelle pour plus tard, c'est un atout dans le CV.

7.1.1.2 Liberté

Pour certains, le souhait de vivre différemment pendant toute une année est plus central, reflétant la recherche d'une liberté plus grande au quotidien. Le chef d'une mission relativement récente – par ailleurs un des premiers hivernants français en Terre Adélie dans les années 1950 – remarque ainsi (Chauchon, 1997, p. 304) :

Au cours de discussions avec certains, il semble que la motivation de quelques uns soit une rupture avec la vie qu'ils avaient en France. En cherchant à comprendre exactement ce que veut dire "ne pas vivre comme en France", on s'aperçoit qu'il s'agit de revendications mineures, se lever à l'heure que l'on veut, prendre ses repas à n'importe quelle heure, faire ce que l'on veut, en somme ne pas avoir de contraintes sociales.

L'hivernage pouvait aussi être – à l'époque où le service national était encore obligatoire – une alternative à la vie de caserne, conçue comme une expérience peu intéressante, ou susceptible de réduire la liberté individuelle. Ce même chef de district écrit ainsi au cours de son hivernage (Chauchon, 1997, p. 311) :

Les V.A.T., à quelques rares exceptions, ne sont pas motivés par la suite de leurs travaux, leur motivation première étant d'échapper au service militaire dans les meilleures conditions possibles.

Radicalisation de cette envie de liberté, l'hivernage peut être envisagé comme une façon de s'extraire de son milieu social, en « larguant les amarres ». Un hivernant décrit ainsi *a posteriori* les raisons intimes de son départ (Jurion, 2001) :

Je suis un grand silencieux. Je vis chez mes parents. Je n'ai pris aucun numéro de téléphone, je cherchais à quitter mon milieu.

L'hivernage peut alors être investi dans l'espoir d'un changement temporaire de style de vie.

7.1.1.3 Dépaysement

L'attrait pour le milieu polaire est souvent une composante de la motivation explicite des candidats : le climat et le milieu naturel sauvage et endémique des stations sont souvent valorisés pour leur exotisme. Une candidature peut aussi être motivée par le désir de connaître une autre manière de vivre ou de travailler, notamment en petite communauté. Certains candidats expriment assez clairement le désir d'ouvrir une parenthèse dans leur vie actuelle, personnelle ou professionnelle.

Dans ce cas, la décision d'hiverner peut être étayée par les conditions actuelles de vie du candidat autant que par la spécificité du milieu polaire. Un hivernant évoque ainsi au cours d'un entretien de debriefing les circonstances de son départ (Rosnet, 2000) :

Mon départ, ça a été assez rapide, j'ai demandé un congé sans solde (...) ça a duré longtemps, mais j'ai quand même bien cogité la chose, ça me trottait dans la tête depuis quelques temps. C'est l'ambiance au travail qui m'a décidé à venir, j'avais besoin de prendre l'air.

La candidature peut même être la réponse quasi-impulsive à une opportunité ponctuelle. Deux participants à un même hivernage évoquent ainsi leur décision « opportuniste » de partir en hivernage (Rosnet, 2000) :

J'avais pas du tout de documentation sur comment c'était ici, je savais juste où c'était sur une carte, je ne voulais pas anticiper sur ce que j'allais voir pour ne pas être déçu ou surpris, je ne connaissais personne qui avait hiverné avant, je suis venu par hasard.

D'avoir rencontré des gens n'aurait pas suffi si j'avais pas eu envie de vivre une aventure. J'avais envie de voyager : l'Antarctique, je ne savais même pas ce que c'était, mais quand j'ai vu que c'était possible, j'en ai profité.

Enfin, toujours dans le registre de la rupture avec un environnement habituel, l'hivernage peut faire écho à des antécédents de vie similaires et s'inscrire dans un mode

de vie *décentralisé* par rapport au pays d'origine. Ainsi, dans le cas de cet hivernant soulignant à la fin d'un de ses séjours en Antarctique (Rosnet, 1994) :

J'ai toujours eu le virus des voyages, j'arrive pas à m'intégrer en France, après 5 à 6 mois... (...) En France, je suis pas bien, il doit y avoir beaucoup de monde sur le marché du travail, j'ai pas trop ma place. Après je vais prendre un an de congé sabbatique et puis, j'aviseraï, je rechercherai un emploi, mais toujours à l'étranger, peut-être en Asie...

7.1.1.4 Gain

Pour plusieurs hivernants, une mission en Antarctique ou dans les Îles sub-antarctiques est avant tout motivée par un intérêt professionnel ou financier. Ce peut être, pour de jeunes candidats, une première expérience professionnelle. Un hivernant évoque ainsi la chance d'acquérir une première expérience dans un contexte aussi original (Rosnet, 2000) :

J'étais content de partir, j'avais trouvé une place alors que je sortais juste de l'école, je trouve mon premier boulot, c'est pour venir ici, c'est pas mal quand même, c'est joli, tout le monde ne vient pas ici.

La motivation d'un hivernage peut être aussi la recherche d'un emploi pendant une période de chômage, ou encore, dans le cas de certains candidats militaires ou fonctionnaires civils, la recherche d'une nouvelle mutation au retour d'hivernage (l'hivernage pouvant faciliter cette procédure dans certaines administrations).

Certaines catégories d'hivernants sont également plus à même d'envisager avant tout les aspects professionnels et financiers. Il s'agit notamment de certains candidats fonctionnaires civils ou militaires pour lesquels une mission dans les TAAF est un détachement d'une année comme ils peuvent en connaître d'autres, bien que plus valorisant. De même, les candidats contractuels civils perçoivent un salaire plus attractif qu'en métropole, alors que les volontaires à l'aide technique (VCAT) perçoivent une indemnité proche du salaire minimum légal.

7.1.1.5 Reconnaissance

Plusieurs des motivations explicites présentées précédemment sont centrées sur le séjour lui-même : la découverte du territoire, l'expérience humaine et/ou professionnelle, et l'attrait financier éventuel. Ces motivations trouvent souvent une résonance dans le retour : un enrichissement matériel ou immatériel est attendu.

Pendant les entretiens de contrôle d'aptitude menés avant le départ, la recherche d'une reconnaissance est parfois perceptible, en arrière-plan des motivations formulées explicitement. L'hivernage peut notamment être perçu comme une expérience légitimante, que ce soit au niveau social, professionnel ou encore familial. Comme l'exprime *a posteriori* un des répondants du questionnaire d'enquête :

Une des justifications (et non des moindres) de ce séjour était justement d'en revenir un jour.

Pour certains, la candidature peut également prendre le sens d'une mise à l'épreuve, voire d'une expérience quasi-initiatique : les conditions climatiques difficiles, le confort relatif et l'isolement social sont alors valorisés en eux-mêmes, comme des sources de gratification immédiate ou différée.

La nuit polaire fait ainsi souvent partie de l'imaginaire du séjour forgé par les candidats des missions du continent (Jacquet, 2005). Epreuve psychologique, attendue et parfois redoutée, cette entrée dans la nuit coïncide avec la période d'isolement total dans les stations les plus reculées.

7.1.1.6 Hiverner à nouveau

Les mêmes ensembles de motivations manifestes et latentes sont retrouvés dans les candidatures des réhivernants, postulant pour une deuxième ou une troisième mission. S'y ajoute parfois le désir de vivre à nouveau l'expérience positive d'un précédent séjour, mais pas toujours : les motivations professionnelles et financières prédominent sur la découverte du milieu et l'originalité de l'expérience, motivations plus périphériques – voire absentes – de la motivation exprimée au cours de l'entretien de contrôle d'aptitude ou de l'entretien de debriefing des réhivernants.

Au fur et à mesure des séjours dans les stations scientifiques, l'hivernage s'inscrit dans le parcours personnel et professionnel des réhivernants comme une entité plus

définie qu'un voyage ou une expérience ponctuelle, et prend un sens différent pour l'absent et ses proches. La principale différence tient au fait qu'ils ont souvent déjà vécu les contraintes de la séparation pendant l'hivernage, et connaissent mieux les spécificités de cette situation à laquelle ils s'exposent de nouveau. De même, l'expérience antérieure d'un retour modifie – avant même son départ – la manière dont l'hivernant envisage la fin de sa mission et ses suites.

7.1.2 Représentations du retour avant le départ

Avant même le départ en mission et l'hivernage proprement dit, le retour peut être source de représentations, voire d'appréhension. L'adéquation attendue entre la situation personnelle des candidats et une séparation de plus d'une année est notamment l'occasion d'évoquer l'après-hivernage au cours de l'entretien de contrôle d'aptitude.

7.1.2.1 Dimension familiale

Les difficultés du retour au sein de la famille sont celles abordées le plus spontanément lors des entretiens d'aptitude. Le retour est ainsi évoqué de manière *prospective*, par des candidats quittant leur entourage pour la première fois pour une durée aussi longue, ou de manière *rétrospective* par des personnes l'ayant déjà expérimenté.

Dans le cadre des entretiens de contrôle d'aptitude avant le départ en hivernage, une anxiété latente est souvent ressentie chez des candidats de 25 à 35 ans, souvent engagés dans l'Armée de Terre ou la Marine Nationale, mariés ou vivant en concubinage, et parents d'un ou plusieurs enfants, bébés ou même nourrissons. Cette situation personnelle peut donner lieu à un questionnement sur l'effet psychologique d'une longue absence sur la famille, et les difficultés potentielles des retrouvailles.

Un présupposé domine particulièrement les représentations que se forgent les futurs hivernants sur le vécu des proches : les enfants jeunes ne garderont pas le souvenir de la séparation, ou ils ne se rendront pas compte de la durée de l'absence. Cet argument est

renforcé chez les militaires par l'idée que les proches – conjoint et enfants – sont déjà habitués à ce type d'éloignement.

Un homme militaire – candidat pour un poste technique en hivernage et père d'un bébé de sept mois au moment de l'entretien – évoque ainsi le retour de sa future mission¹⁰³ :

Mon épouse, elle s'est habituée aux séparations, avec les OPEX [missions de quatre à six mois à l'étranger, en contexte opérationnel]. Mais cette fois, vu que je partirai pour un an, elle veut que notre fille soit suivie par un pédopsychiatre, et qu'on s'envoie des vidéos pendant l'hivernage, par internet. Moi je pense que le retour sera plutôt difficile pour moi.

Dans ce type de situation, certains expriment également le désir plus implicite de conserver une liberté très valorisée, qui pourrait être compromise par l'arrivée ou la présence d'enfants en bas âge. Lorsqu'il n'est pas assumé, ce désir peut être source de culpabilité, de manière parfois perceptible au cours de l'entretien d'aptitude.

7.1.2.2 Dimension sentimentale

Parmi les interrogations sur les conséquences familiales d'un hivernage, la solidité du couple est plus rarement évoquée. Un effet stabilisant ou renforçant peut être attendu de la séparation : si la relation « survit » à l'hivernage, c'est qu'elle mérite d'être prolongée, comme l'exprime un hivernant au cours d'un entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

C'est une expérience à vivre. Je savais que je partais en Terre Adélie quand j'ai rencontré cette personne, il faut prendre ses responsabilités, savoir ce qu'on veut. Ça ne peut que renforcer, que voir si les liens qui existent sont solides.

Toutefois, cette position est parfois défensive, et la perspective d'une rupture au retour n'est pas toujours envisagée de manière aussi sereine. Beaucoup de questions peuvent ainsi prendre corps chez le futur hivernant au moment du départ en mission ;

¹⁰³ Entretien de contrôle d'aptitude psychologique mené par l'auteur entre 2006 et 2010.

mais aussi chez son partenaire, comme le souligne ce commentaire d'un hivernant au cours d'un entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

On s'est marié avant de partir, elle croyait que je ne reviendrais pas sinon. Et moi, plus je vivais avec elle, plus je lui disais que je ne la quitterais pas. Mais, bon, elle voulait quand même qu'on se marie.

Pour d'autres, la relation est plus directement mise à l'épreuve, volontairement ou non, par la décision de partir.

7.2 *Vécu du séjour*

Le vécu du retour, le sens que prend un hivernage, et son effet éventuel sur la vie personnelle et professionnelle ne peuvent être envisagés sans décrire ce qui rend cette expérience spécifique : le vécu du séjour lui-même. C'est, de plus, au cours du séjour que se forment et mûrissent les représentations des retrouvailles avec les siens, et du retour à la vie courante. Enfin, l'état psychologique de la fin du séjour, bien représenté par le contenu des entretiens de debriefings, permet de mieux comprendre le contexte et les enjeux des premiers temps du retour.

Les entretiens de debriefing et les témoignages d'hivernants sur Internet étant les deux principales sources d'informations de cette section, ils sont plus représentatifs des hivernages les plus récents, plus particulièrement ceux prenant place dans les stations du continent (la station Dumont d'Urville en Terre Adélie, et la station Concordia).

7.2.1 *Extériorité*

L'hivernage est souvent décrit dans les entretiens de debriefing comme une situation hors normes, isolée du point de vue de ses conditions pratiques comme elle l'est d'un point de vue géographique. Le commentaire d'un hivernant à la fin de son séjour souligne le caractère *extérieur* de cette situation (Rosnet, 1994) :

Ici, c'est artificiel, on ne peut pas appliquer les règles, ici, on a l'avantage d'être en dehors du monde.

De même, celui d'un hivernage plus récent (Weiss, 2002) :

Un an, c'est une vie entre parenthèses, c'est pas la vie. Ici, c'est un monde spécial, un monde clos, c'est une bulle ici.

Les caractéristiques qui font de la situation d'hivernage une expérience *extraordinaire* valorisée, à la fois close et extérieure, sont détaillées dans les paragraphes qui suivent.

7.2.1.1 Isolement

L'autonomie professionnelle est souvent évoquée de manière positive par les participants aux hivernages. De même, l'isolement social est valorisé en soi par certains, comme ce participant soulignant au cours de son entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

Je regrette même qu'on ait eu encore tellement de contacts avec l'extérieur, car on n'en profite pas assez. C'est une expérience unique de se retrancher comme ça pour une période.

Même au cours d'hivernages plus récents dont les moyens de communication permettent de conserver un contact quotidien, certains profitent de cet éloignement de leurs réseaux sociaux pour réduire la fréquence de leurs contacts avec l'extérieur. Ainsi cet hivernant de Terre Adélie écrit au milieu de son séjour (Gourand, 2009) :

[Juin] Brutalement, mon débit habituel de mails est tombé, c'était plutôt reposant. La coupure s'est réellement faite, j'ai presque fini par oublier le mail, ce lien électronique avec le "reste du monde", ou encore "l'autre monde".

Toutefois, l'isolement peut être aussi une composante difficile du séjour de certains hivernants, séparés de leurs proches pour une durée longue, quand bien même cette séparation prendrait place volontairement.

7.2.1.2 Gestion du temps

L'hivernage offre à certains participants – surtout ceux occupant des postes scientifiques – un aménagement plus souple de leur temps, et une plus grande quantité de temps libre que dans leur vie courante en métropole. Ce temps disponible peut notamment être mis à profit pour pratiquer des activités de loisirs antérieures, ou en découvrir de nouvelles, comme dans le cas de cet hivernant (Rosnet, 1994) :

Ici, j'ai découvert la lecture, ça m'a apporté le goût de la lecture, c'est un côté très positif.

Pour la plupart des hivernants actuels, une mission polaire est aussi l'occasion de connaître un allègement du rythme de travail pendant les mois d'hiver austral. Comme l'exprime un hivernant au cours d'un entretien de debriefing (Weiss, 2002) :

En hivernage, déjà tu prends un rythme qui est beaucoup plus lent. Et tu conserves des horaires fixes. Mais je pense que tu vis différemment, tu es moins pressé, tu as moins d'impératifs. Enfin, tu n'as quasiment pas d'impératif l'hiver. Le bateau, il reviendra pas avant 6 mois, si tu ne le fais pas aujourd'hui, ce sera demain, c'est pas grave. Il n'y a rien en soi qui est grave.

7.2.1.3 Réduction des contraintes

Pour cette femme hivernant en tant que VCAT scientifique en Terre Adélie, la spécificité de l'hivernage tient également à l'absence de certaines contraintes matérielles et intellectuelles (Weiss, 2002) :

Et puis surtout, tu n'as pas toutes ces bricoles qui te bouffent la vie en France. Tu perds pas du temps, en fait, à faire la queue, dans les magasins, au feu rouge ou au feu vert... donc tu vis plus de choses en un minimum de temps.

Comparé à la vie métropolitaine, l'« anormalité » de la situation d'hivernage semble provenir de 1) **la prise en charge** de l'alimentation et de l'hébergement par les organismes polaires (pas de courses, de loyer, de charges) ; 2) **l'absence d'échanges monétaires** entre les hivernants (hormis l'achat de crédits de communication, sous forme de timbres ou d'appels téléphoniques) ; 3) **l'absence des charges et tracas de la vie courante** (clés, transports, attentes, réparations, approvisionnements, excès de bruits et de stimulations par l'environnement, etc.).

Comme l'expriment ces trois hivernants d'une même mission, les hivernages récents permettent ainsi à leurs participants une certaine détente (Rosnet, 1994) :

On est à part de la société, on est tranquille, pas de bruit, pas de contraintes, on ne parle pas d'argent.

Ici, il y a un grand sentiment de liberté, c'est difficile de trouver ça ailleurs. On n'a pas d'argent dans les poches, on va où on veut quand on veut, on n'a pas les tracas de la vie quotidienne, la voiture, les courses.

Ici, je suis beaucoup moins stressé qu'à Paris, d'ailleurs, j'ai arrêté de fumer.

7.2.1.4 Contact avec la nature

Un autre aspect souvent valorisé par les participants est la relation privilégiée avec le milieu naturel, rendue possible par un séjour d'un an dans un contexte particulièrement sauvage. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994) :

Le contact avec la nature est différent. Même en France, à la montagne, c'est pas pareil, là on suit le cycle de reproduction des animaux, il y a les chants, on est plus sensible à la météo, on suit les cartes météo, ça c'est agréable.

Toutefois, la nature n'est pas nécessairement évoquée dans sa profusion ou sa vitalité. Dans les bases du continent antarctique, le milieu naturel est aussi décrit comme dépeuplé, inerte et impressionnant, comme le souligne ce commentaire d'un autre hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994) :

Ce que j'ai ressenti, c'est un dépaysement total, sans regret par rapport au choix de venir ici. Grand dépaysement, la faune, c'est attractif du début à la fin. On s'attache même au paysage inerte. A une époque, il n'y a rien que les Empereurs. Quand tu vas sur la banquise et qu'il n'y a pas de vent, c'est vraiment le silence total, pas un bruit. C'est grandiose, on se sent prisonnier aussi. Nulle part ailleurs tu as ça, il y a toujours qqch, même des oiseaux. Là, c'est le silence total et tu es tout seul.

De même, cet hivernant d'une autre mission raconte au milieu de son séjour (Fresser, 2007) :

C'est une sensation très particulière que de marcher dans cette immensité blanche, figée et silencieuse.

Enfin, un dernier participant écrit dans son récit d'hivernage (Berranger, 1997, p. 87) :

Je réalisai l'insolite de ma situation, seul dans cet univers irréel, à cent lieux de l'Humanité. (...) Il n'y avait pas un souffle de vent. Tout bruit cessait lorsque je m'arrêtais. Pas un cri d'oiseau, pas un craquement de la glace. Le silence absolu, inconnu jusque là.

L'inertie et le silence – caractéristiques des milieux désertiques – favorisent chez certains une introspection, que ne permettait pas la vie métropolitaine. Ainsi, cet hivernant de Terre Adélie raconte à la fin de son séjour (Rosnet, 1994) :

La banquise m'a appris la futilité des choses, on n'est rien dans le monde, même pas un grain de sable, donc il faut se laisser aller où on est et faire du mieux qu'on peut.

Un autre exprime l'abattement ressenti au contact de ce milieu désertique (Rosnet, 1998) :

Ça a un rapport avec la mort, l'aspiration par rapport au vide, on est au milieu de nulle part, surtout l'hiver. C'est un peu mystique, on est dans le minéral, ça fait penser au vide. Pourquoi on est là, pourquoi on vit ? C'est exaltant, mais ça joue sur le moral, ça donne le spleen. (...) Le vide, on le ressent fort quand il n'y a plus beaucoup d'animaux.

La présence des manchots est ainsi d'autant plus importante aux yeux des hivernants de la station Dumont d'Urville, que cette espèce est la seule à traverser l'hiver en-dehors des humains des stations scientifiques.

Toutefois, l'environnement n'exerce pas le même attrait sur tous les participants des missions, comme le suggère ce commentaire beaucoup plus réservé d'un hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Je me sens un peu différent des autres, moi quand je vois un glaçon, OK, je le vois et puis, on passe à autre chose, moi je ne comprends pas cet attachement à l'environnement, je vais regarder les paysages et puis voilà, sans plus. Les ballades, tout ça, c'est bien, mais j'en fais pas beaucoup.

7.2.2 Communauté

En dépit de ces aspects souvent valorisés, la situation de l'hivernage n'est pas exempte de contraintes, elles-mêmes spécifiques, comme la mise en commun des tâches ménagères qui obligent chacun à participer à des tâches perçues par certains comme

ingrates. La vie communautaire de l'hivernage est effectivement singulière : peu d'autres situations connaissent ce type de proximité sociale pendant un an entre des personnes n'ayant pas de liens antérieurs.

7.2.2.1 Promiscuité sociale

La vie en collectivité réduite – en communauté – est susceptible de favoriser à la fois des sentiments positifs et négatifs. Largement idéalisée par certains, notamment les plus jeunes, les relations au sein de l'hivernage sont soumises à un ensemble de facteurs dont certains sont indépendants de la volonté individuelle des hivernants.

Comme le souligne ce commentaire d'un hivernant au cours de son entretien de debriefing, le groupe d'hivernage connaît, entre son départ et son retour, l'équivalent d'une vie commune (Weiss, 2002) :

T'imagines, depuis qu'on a pris l'avion, c'est-à-dire il y a un an et quelques semaines... déjà, on s'était connu au séminaire, on s'est retrouvé à l'aéroport, et depuis l'aéroport, on s'est plus quitté. Avec les tensions, les machins, les histoires qu'il a pu y avoir, bref, on s'est pas quitté depuis l'avion. C'est fou !

Pour certains, l'omniprésence de la communauté est d'autant plus difficile à vivre que la station est à la fois un lieu de vie et de travail, comme le souligne ce commentaire d'un hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Le travail, c'est important, c'est sûr, mais il n'y a pas que ça, tu ne viens pas ici que pour travailler. Mais la dissociation est difficile ici. C'est gênant, même si en hiver, tu arrives à faire la part des choses entre le boulot et la vie privée, entre guillemets, parce que tu peux pas vraiment en avoir ici (...), c'est comme être tout le temps au travail. C'est le fait de physiquement ne pas pouvoir être ailleurs. C'est le fait d'être bloqué à l'endroit où tu travailles. Même si tu travailles pas, t'es quand même à l'endroit où tu travailles. Ça des fois, c'est un peu fatigant.

Le manque d'insonorisation de certains bâtiments peut accroître le sentiment de la présence permanente des autres, comme dans le cas de cet hivernant (Weiss, 2002) :

Les parois sont pas épaisses. Le sonore, ça joue énormément. Tu entends les autres, donc tu sais que tu peux être entendu, de suite ça met un frein sur beaucoup de choses.

En raison de ces paramètres environnementaux, et parce que le climat des stations du continent limite drastiquement les possibilités de sortie, certains ressentent ainsi, paradoxalement, la difficulté de ne pas pouvoir s'isoler dans un endroit lui-même isolé géographiquement. La présence du groupe exige ainsi des efforts de la part de chacun pour ne pas envenimer des relations rendues plus fragiles par l'isolement social.

7.2.2.2 Réactions

Plusieurs mécanismes sont à l'œuvre au niveau individuel et collectif pour réduire les tensions qui peuvent naître de cette situation communautaire temporaire et inhabituelle.

A un niveau individuel, la présence et le regard permanents du groupe peuvent entraîner une inhibition dans les relations interpersonnelles de certains hivernants, qui restent volontairement superficiels dans leurs échanges avec d'autres. Ainsi, cet hivernant affirme à la fin de son séjour (Weiss, 2002) :

Pour garder son intimité obligatoire dans un système où tu risques de la perdre, t'es obligé d'être excessivement discret sur ce qu'est ta vie et sur ce que tu es toi.

De même pour cet autre participant, dans un registre encore plus actif (Rosnet, 2000) :

Ici, il y a 25 personnes, on peut pas les éviter, même si on apprend ça. Si on veut se préserver un état mental satisfaisant, il vaut mieux apprendre l'évitement.

Au niveau collectif, le clivage du groupe entre jeunes et anciens, ou entre postes scientifiques et postes techniques, est relativement classique. Ce clivage s'organise à la fois autour des horaires de vie et de travail (nocturnes pour plusieurs jeunes VCAT) et des motivations initiales (plus souvent financières pour les anciens et les postes

techniques, au contraire axées sur la découverte du milieu et l'expérience humaine pour les VCAT). Comme le suggère ce commentaire d'un hivernant en Terre Adélie, la responsabilité de ce clivage peut être partagée par les deux groupes (Rosnet, 2000) :

Les jeunes étaient assez agressifs, et les anciens assez peu tolérants.

Les commentaires de différents membres de ces deux groupes souvent opposés dessinent ainsi deux représentations négatives exclusives l'une de l'autre : d'une part celle de jeunes hivernants ayant une faible expérience de la vie, libertaires, assistés et peu enclins au partage des corvées ; et d'autre part celle d'hivernants plus âgés, plus rigides, peu attirés par le milieu naturel de la station, et principalement motivés par un gain financier.

Ainsi, du point de vue de deux jeunes hivernants déçus par l'aspect communautaire (Rosnet, 1994) :

C'était très très bien au niveau paysage, la faune, tout ce qui ne touche pas à la vie de groupe. (...) Il y a beaucoup trop de gens égoïstes ou individualistes qui sont venus ici plus pour être seules que pour vivre quelque chose en groupe.

En fait, l'hivernage, c'est une grande entreprise et moi je pensais être dans une grande famille. C'est vraiment ce que je ressens.

A l'inverse, pour cet hivernant de la même mission, plus âgé et déçu par le comportement des hivernants plus jeunes (Rosnet, 1994) :

Il y a tout plein de choses pour les loisirs, mais plus il y en a, plus certains réclament, c'est des revendications d'assistés, ils veulent toujours plus de loisirs. Il y a des T.V. partout, mais il en faudrait encore plus, il y a plein de livres, mais il en faudrait d'autres. C'est fou de partir si loin et de retrouver les mêmes virus dans la société.

La vie communautaire est souvent investie et idéalisée par les candidats les plus jeunes avant le début de leur hivernage, comme une expérience à part entière, valorisée par les récits d'anciens hivernants. La désacralisation de cet idéal forgé avant le départ peut entraîner une déception assez importante, surtout lorsque le groupe d'hivernage est animé par des conflits relationnels importants. L'individualisme est également

invoqué, comme par cet hivernant de Terre Adélie s'exprimant à la fin de son séjour (Jurion, 2001) :

Ce qui m'a surpris c'est qu'ici, les gens ne jouent pas aux jeux de société, pas aux cartes. Il y a pas mal d'individualité : c'est soit la TV soit autre chose, mais pas l'esprit de groupe.

La mixité sociale et professionnelle des équipes d'hivernage peut ainsi donner lieu à la formation de sous-groupes relativement hermétiques. Ces groupes peuvent ensuite être légitimés par des critiques et des jalousies importantes, par exemple autour de ces richesses que représentent en hivernage le temps et sa liberté d'organisation. Les postes scientifiques offrent en effet plus d'autonomie en termes de temps libre et d'aménagement du temps de travail. Ainsi pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Il y avait un groupe avec une très forte cohésion, un certain humour, et un [autre] qui ne les aimait pas pour des raisons professionnelles, parce qu'ils ne faisaient pas assez attention à la sécurité, parce qu'ils ne faisaient pas leur travail sérieusement alors que c'était faux, des problèmes d'horaires aussi, quand on travaille pas à la même heure que les autres, il est dit qu'on ne travaille pas.

Au cours de leur entretien de debriefing respectif, plusieurs hivernants expriment l'idée que ce type de clivage permet au groupe de trouver un équilibre pour la durée de la mission, et de maintenir un climat stable – sinon positif – au sein du groupe.

Certains hivernages sont aussi spontanément plus soudés, et certaines stations plus propices au relâchement des tensions relationnelles. Ainsi Kerguelen est souvent cité comme une communauté relâchée, dont les membres peuvent s'isoler par petits groupes, notamment pour réaliser des activités à l'extérieur de la base. Cet hivernant ayant séjourné dans ces deux stations indique ainsi (Weiss, 2002) :

Ce qu'on ressent moins à Kerguelen, c'est les interactions entre les gens.

7.2.2.3 Rites et fonctionnement

Les relations sociales au sein de l'hivernage sont parfois perçues comme régies par des règles spécifiques. Ainsi, la présence permanente des autres membres du groupe tend à réduire l'importance de certaines conventions sociales, comme le remarque cet hivernant (Weiss, 2002) :

Ici, quasiment tous les aspects sociaux, enfin pas tous, mais une grande partie des aspects sociaux sont carrément oubliés. Par exemple, on se dit pas bonjour, on ne se serre pas la main, et on ne fait pas la bise aux filles. Ce genre de petits trucs.

De même, la manière de s'adresser à autrui peut être modifiée par la proximité sociale au sein du groupe, comme le suggère cet autre participant (Rosnet, 1994) :

C'est drôle, chez moi, dans le sud, quand on parle fort avec quelqu'un, même si on se chaille, c'est qu'on est bien avec lui, si on méprise quelqu'un, on ne lui parle pas. Ici, c'est pas comme ça, si on parle fort, c'est impoli. Il faut parler doucement, il y a des codes différents.

Outre certains codes sociaux, les proportions de certains événements ou représentations semblent radicalement modifiées par le contexte communautaire. Ce commentaire d'un hivernant décrit bien l'importance inhabituelle que peuvent prendre les faits et les rumeurs au sein d'un petit groupe isolé (Rosnet, 1994) :

Tout dans la vie commune peut prendre des proportions. (...) Le moindre bruit met une rapidité affolante à se répandre, tous les événements prennent de grosses proportions.

Un hivernant de la station Concordia souligne également cette altération du rapport aux détails (Zaccaria, 2009) :

[13 mai] Évidemment, la routine installée depuis le début de l'hivernage est désormais énorme. Il est remarquable de constater que le manque d'activité cérébrale tend l'individu à donner une proportion démesurée à d'infimes problèmes quotidiens (qui débarrasse la table, ne la débarrasse pas ; qui aide, qui n'aide pas ; qui fait mieux les tâches ménagères que d'autres, etc...).

Enfin, outre les comportements et les représentations, les émotions et les sentiments de certains participants sont aussi intensifiés pendant leur séjour, comme pour cette hivernante de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Tout est exacerbé ici. Tous les sentiments. Oui, tous les sentiments sont vachement exacerbés, parce que t'as rien d'autre. Comme t'as peu de stimuli, ils prennent plus d'importance.

Les mises en scènes de la vie du groupe (journal local, fêtes déguisées, etc.) sont alors autant d'occasions de sublimer les tensions de la vie en communauté, ou de les aggraver.

7.2.2.4 Masculinité

Jusqu'au milieu des années 1990, les hivernages étaient strictement masculins. Cette spécificité d'un groupe unisexué et reclus rappelle assez directement les fraternités religieuses, les institutions carcérales, ou encore les casernements militaires et les bâtiments de surface, avant la mixité des Armées.

Certains entretiens de debriefing, comme ceux de ces deux hivernants d'un même séjour, suggèrent qu'un groupe d'hommes isolés pendant une longue période est plus difficile à supporter individuellement qu'un groupe mixte, et offre moins de retenue à certaines pulsions agressives (Weiss, 2002) :

Maintenant, après en avoir parlé avec certaines personnes qui ont hiverné rien qu'avec des mecs, ils disent que ça relève beaucoup le niveau, c'est-à-dire qu'à la fin, un milieu que d'hommes, ça devient très lourd. En plus, je pense que quand tu as des conflits entre les personnes, ça tempore énormément aussi. Parce que j'ai entendu des histoires de gens qui en venaient quasiment aux mains, et ça n'est jamais arrivé ici, même si des fois, des gens en ont sûrement beaucoup eu envie. C'est vrai que ça tempore, c'est super important.

[Que pensez-vous de la présence de femmes ?] C'est bien. C'est médiateur. Ça équilibre, d'avoir une présence féminine. Tu te retiens un peu plus, t'as un peu moins de dérive dans le côté salace. Tu vas moins en faire pour épater la galerie.

La mixité d'un groupe d'hivernage semble ainsi modifier le vécu des participants, certains rites et habitudes pris dans un contexte exclusivement masculin étant jugés moins acceptables en présence de femmes. Les enjeux du retour pourraient également en être changés, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant sur la mixité de son hivernage (Rosnet, 2000) :

Ça m'aidera dans mon retour à la civilisation, je serai moins ours.

7.2.3 Séparation des proches

L'éloignement des proches, pour une durée dépassant souvent une année, est pour la plupart des participants une expérience très inhabituelle. Cette séparation est souvent mentionnée comme la composante la plus pénible du séjour, particulièrement pour les hivernants laissant un conjoint et des enfants en métropole, comme cet hivernant de Terre Adélie (Jurion, 2001) :

En hivernage, il n'y a rien vraiment de dur. Le plus dur c'est la séparation de ma fille, des êtres qui me sont chers... ça on le subit.

Toutefois, même pour les hivernants célibataires et sans enfants, l'éloignement du milieu familial est souvent mentionné comme un des aspects les plus difficiles d'un hivernage, quand bien même les relations habituellement entretenues en métropole ne seraient pas très profondes, comme pour cet autre hivernant (Rosnet, 2000) :

L'éloignement d'avec les proches, sans pour autant déprimer, mais ne plus voir la famille, quoiqu'en métropole, on ne les voit pas beaucoup non plus, s'il y a un point négatif, c'est celui-là.

7.2.3.1 Impuissance

En cas d'événements inhabituels du côté des proches, l'impuissance de l'hivernant – son incapacité à intervenir efficacement sur une situation distante de plusieurs milliers de kilomètres, malgré la présence de moyens de communication – est particulièrement anxiogène.

L'hivernant peut être profondément déstabilisé par le vécu de ses proches alors même que son adaptation à l'environnement direct de l'hivernage se déroule sans problème particulier. La situation de certaines familles est notamment susceptible d'évoluer dans les dernières semaines précédant le départ en hivernage, et pendant toute la durée du séjour.

Encore une fois, les hivernants entretenant des relations filiales ou sentimentales sont les plus exposés, tel cet hivernant évoqué dans le journal d'hivernage d'un médecin en Terre Adélie (Gaud, 2003) :

7 septembre. (...) A 11 heures 30 Y. me demande de passer (...) Il n'a pas le moral. La situation de séparation n'est plus supportée par sa copine et lui. Il pleure. Il se sent impuissant.

Le lien affectif entre deux conjoints peut ainsi être mis à mal par la séparation ou simplement la décision de partir, notamment lorsque le partenaire est en opposition avec la décision d'hiverner, comme dans le cas très pénible de cet hivernant¹⁰⁴ :

Là, quand je suis parti, [ma compagne] m'a dit « quand tu reviendras de Terre Adélie, je me suiciderai, je te laisserai ».

Certains hivernants masculins peuvent être amenés à commencer une paternité à distance. Cette situation peut être vécue de manière assez positive, comme dans le cas de deux hivernants d'une même mission (Marret, 1954), ou dans la souffrance, comme pour cet autre hivernant d'une mission plus récente¹⁰⁵ :

X., en juillet il a été papa, un soir je bossais tard, il arrive, il me dit, je peux plus tenir, il faut que je te parle, je vais avoir un bébé. Moi, c'est ce que je redoutais pendant les trois premiers mois, que ma copine me dise qu'elle était enceinte, lui il l'a appris deux mois après son arrivée ici. Il disait rien, il a craqué 15 jours trois semaines avant la naissance du bébé.

Autre événement redouté par les candidats aux hivernages polaires, le décès d'un proche est souvent vécu plus difficilement du fait de l'éloignement. La douleur de la

¹⁰⁴ Entretien non daté par souci d'anonymat.

¹⁰⁵ Entretien non daté par souci d'anonymat.

perte peut même concerner des animaux familiers, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994) :

J'aurais bien voulu être chez moi quand mon chien est mort, là, ça fait mal, très mal...

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire que des événements graves affectent les proches pour que l'impuissance liée à l'éloignement soit ressentie et affecte l'humeur de l'hivernant, comme le suggèrent ces commentaires de deux hivernants de la même mission (Rosnet, 1998) :

C'était peut-être un peu dur par rapport à mes petites filles [de moins de 10 ans], mais j'ai surmonté. J'ai eu un choc, d'ailleurs, j'ai cassé mon alliance, j'ai eu peur, je me suis dit mon mariage est foutu, j'ai récupéré les morceaux.

Ça a été, avec des hauts et des bas. Quand elle me disait que la petite avait encore une bronchiolite, ou qu'il fallait faire revenir l'expert pour la maison, ou qu'il y a une facture de 8000 FF sur la voiture, c'est sûr ça joue sur mon moral.

7.2.3.2 Culpabilité

Même dans le cas d'événements positifs, l'hivernant peut concevoir – en plus du sentiment d'impuissance déjà évoqué – de la culpabilité, comme cet hivernant le souligne (Rosnet, 1994) :

Il y a quand même mon fils qui s'est marié en août, j'ai fait confiance à ma femme, c'est pas si facile d'organiser un mariage, je me sentais un peu honteux d'être là et de tout laisser faire à ma femme.

Cette culpabilité peut notamment se résoudre dans la valorisation des proches, comme pour cet hivernant de Kerguelen témoignant dans un article de presse (Larvor, 2008) :

«Il ne faut pas rigoler, dit Didier, météorologue qui achève sa mission. Nous ne sommes pas des héros polaires. Les héroïnes sont les compagnes restées en métropole qui doivent s'occuper des enfants, des factures, du quotidien».

Lorsqu'elle est plus profonde, la culpabilité de l'éloignement peut entraîner une remise en cause de la décision du départ en hivernage, et du sens même du séjour (Berranger, 1997, p. 41) :

Je relis avec attention la longue lettre de ma femme, et j'y découvre maintenant, en décryptant entre les lignes, une foule de choses qui m'étaient passées à côté lors des premières lectures, tout occupé que j'étais par la campagne d'été. On y sent bien la tristesse et l'amertume d'avoir été abandonnée, en quelque sorte, au profit d'une aventure personnelle. Par dessus tout, perce l'inquiétude de se retrouver seule chef de famille, sans soutien moral, et d'avoir à faire face à tous les soucis de la vie quotidienne, sans personne pour l'épauler. Je regarde la photo, puis la lettre de nouveau, et l'évidence s'établit, un énorme sentiment de culpabilité s'empare de moi. Je ne pense pas aux lettres reçues plus tard, où l'on voit que les choses sont rentrées dans une normalité résignée. Non, pour l'instant, je ne vois que les ravages que mon départ a causés à la maison. (...) Puis brusquement une horrible pensée m'assaille. Et si je ne la revoyais plus, s'il lui arrivait malheur pendant tout ce temps..

Cette culpabilité est aussi perceptible – de manière directe ou latente – au cours des entretiens de debriefing menés en fin de séjour en Terre Adélie, par exemple pour ces deux hivernants d'une même mission (Rosnet, 1998) :

Des fois, le soir dans ma chambre, quand je regarde les photos, je me dis que je n'aurais peut-être pas du venir, mais ça ne dure pas très longtemps.

Peut-être que j'ai besoin d'être dépaysé, de m'évader, de changer de boulot. Je bosse depuis 82, je suis jamais resté longtemps dans un boulot, sans doute que j'en ai besoin pour mon équilibre. Avant, j'avais tout pour être heureux, un travail, une famille, une maison, mais il a fallu que je revienne.

7.2.3.3 Décalage

La séparation n'est pas, dans bien des cas, perçue de la même manière par les proches et par l'absent, comme le résume bien cette phrase d'un participant (Rosnet, 2000) :

Nous on a un an à passer, pour eux, c'est 365 jours à attendre.

Plusieurs hivernants estiment en effet que la séparation est plus difficilement vécue par le conjoint et les enfants que par eux-mêmes, comme pour ce technicien militaire de Terre Adélie rencontré quelques mois après son retour (Solignac, 2004a) :

Je pense que c'est plus difficile en étant ici, et moi éloigné, parce que là il faut l'expliquer aux enfants, il faut... dans l'autre sens, c'est plus dur, enfin psychologiquement ça doit être plus dur.

La difficulté à partager l'expérience de l'hivernage avec un partenaire au-delà des premiers mois d'éloignement est également évoquée, comme par cette hivernante VCAT scientifique (Solignac, 2004a) :

Je pense que si j'avais été avec quelqu'un, donc une vie en couple, la question de l'hivernage... enfin je ne sais pas si j'aurais candidaté quoi. Parce que c'est long quand même. C'est un peu plus d'un an, c'est long. C'est long et puis c'est très difficile à rendre compte à la personne avec qui tu vis ce que tu es en train de vivre là, parce que ça n'a rien à voir, c'est pas comparable avec des choses d'ici. Le décalage doit être assez important.

Un décalage se creuse ainsi progressivement entre le vécu des proches et celui de l'hivernant.

7.2.3.4 Télécommunications

Plusieurs hivernants évoquent les efforts infructueux développés pour réduire ce décalage. Même au cours de sessions de communication avec leurs proches, certains comme cet hivernant de Terre Adélie peinent à partager leur expérience (Rosnet, 2000) :

C'est pas évident d'ailleurs de communiquer, à part dire que c'est toujours tout blanc, toujours froid, qu'il y a les canards¹⁰⁶.

¹⁰⁶ Les « canards » désignent en termes familiers les Manchots Empereurs ou Adélie.

Les moyens disponibles et leurs limites sont rendus responsables d'une partie de ces difficultés, mais aussi le regard univoque que peut porter l'entourage sur la situation de l'hivernage, comme le souligne ce commentaire d'un hivernant (Weiss, 2002) :

C'est superficiel, les messages. Tu peux pas, t'as du mal à faire passer des sentiments par écrit. Ou alors, il faut être doué, ce qui n'est pas forcément le cas de tout le monde. Oui des fois, c'est difficile d'exprimer ce que tu ressens. Et puis, même, quand les gens te demandent comment ça va, comment tu vis certaines choses, pour eux c'est tellement unique comme situation que c'est difficile d'expliquer pourquoi tu réagis d'une certaine manière.

Les conversations téléphoniques font parfois l'objet de critiques similaires, comme par cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Le téléphone, j'ai essayé au début, mais j'ai très vite arrêté, parce que la communication n'a rien à voir avec la réalité, alors j'ai laissé tomber, on ne peut pas faire passer d'idées ou alors, moi, je ne sais pas les faire passer.

Le téléphone peut représenter aussi, au-delà de la difficulté à communiquer, un risque pour le moral de l'hivernant. Ainsi, pour ce participant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Et puis, le téléphone, c'est bien et c'est pas bien, parce que quand t'es pas forcément bien, le fait d'entendre les gens, ça aide pas forcément.

Parmi les différents moyens de communication avec les proches, le courrier électronique récemment mis en place dans les stations occupe une place particulière. Moyen gratuit et instantané, il permet de garder un contact plus fréquent avec un réseau social plus large, et de s'exprimer dans le registre de l'écrit, sans avoir à craindre l'immédiateté affective du téléphone. Toutefois, certains comme cet hivernant y voient paradoxalement un facteur susceptible d'aggraver le décalage de l'hivernant par rapport à son entourage (Weiss, 2002) :

Avec le mail, tu as des contacts tout le temps, mais ici, on ne l'aborde pas du tout comme en France. En fait, on n'arrive pas à avoir un vrai contact en étant ici. De temps en temps, on a des nouvelles, mais seulement de temps en temps. Il

ne faut pas tomber dans le piège d'être accro au mail. On a bien vu la différence quand on a vu arriver la nouvelle mission : le mail ils sont accros dessus... nous, on est plus détachés. Ils ont besoin de prendre du recul. Mais au bout d'un an, de toute façon, t'es plus accroché [aux mails] parce que tu es décalé.

Le courrier électronique reste ainsi un intermédiaire, possédant des biais spécifiques liés d'une part à la partialité des échanges écrits, et à l'immédiateté de leur transmission électronique. Ces deux aspects sont soulignés par les commentaires de deux hivernants d'une même mission (Weiss, 2002) :

Si t'avais Internet, par exemple, tu serais relié totalement au monde. Là, par le mail, t'es relié au monde par une interprétation des gens.

On a le mail maintenant, ça va très vite. Tu peux avoir un souci de l'extérieur, et quelqu'un qui plonge.

Pour ces différentes raisons, ce moyen moderne fait l'objet d'une autorégulation chez certains hivernants, qui préfèrent limiter la proximité qu'il favorise. Ainsi, pour cette hivernante et cet hivernant d'une même mission (Weiss, 2002) :

J'ai toujours réussi à gérer les communications avec la France. Environ un mail par semaine. J'ai été un peu harcelée au départ. Et puis, j'ai géré ça, j'ai fait comprendre aux gens que je voulais garder une certaine distance. Et les gens ont bien compris.

Je dirais même que le mail, c'est même un piège, parce qu'au bout d'un moment, tu gardes contact, tout ça, tu envoies des photos, tout le monde te répond, et après tu passes de plus en plus de temps à répondre, à envoyer des trucs et à correspondre avec tout le monde. Et en fait, tu te rends compte que tu te prends au jeu, et tu passes un temps assez conséquent à donner de tes nouvelles à tout le monde. Et après tu réduis. Moi, je faisais une diffusion générale. Je faisais un texte où j'expliquais, et puis après je changeais les entêtes, alors soit je balançais à tout le monde, soit je personnalisais, sinon tu t'en sors pas.

Un hivernage est donc également l'expérience d'une communication médiatisée au long cours, sur plus d'une année, et de ses effets parfois indésirables.

7.2.4 Représentations du séjour

Dans les communications avec les proches se développent des représentations distinctes – pour les proches et pour l'hivernant lui-même – notamment autour de l'expérience de l'hivernage, réelle ou imaginée.

7.2.4.1 Regard des pairs

Avant même le départ en hivernage, l'avis de l'entourage est souvent tranché, voire clivé, en raison de la nature inhabituelle de ce type de missions. Un hivernant remarque ainsi à la fin de son séjour (Weiss, 2002) :

J'en ai parlé avant, au niveau de mon entourage, il y a des gens qui comprennent très bien : c'est génial, tu vas voir des choses qu'on va jamais voir, et d'autres : mais t'es fou de partir là-bas, qu'est-ce que tu vas aller faire ? Il y a deux avis vraiment différents, il n'y a pas de milieu, c'est vraiment deux extrêmes.

Certains proches peuvent en outre y trouver une source indirecte de gratification, comme l'exprime le commentaire de cet hivernant (Rosnet, 2000) :

Mon père surtout, il m'avait pas mal découragé de venir ici : « qu'est-ce que tu vas faire, t'es fou... » Maintenant, il fait le paon partout.

La manière dont l'entourage perçoit l'hivernage et l'hivernant dépend, entre autres, de sa connaissance et de son expérience des conditions de ce type de missions, comme le soulignent ces commentaires de deux hivernants de la même mission (Rosnet, 2000) :

Ça doit changer pour eux comme pour moi avant, la TA c'est le bout du monde, les glaces, le froid, peut-être qu'ils pensent que c'est assez dur ici, mais pas jusqu'à considérer que je suis un héros polaire, ils connaissent les conditions de confort, on vit presque comme à la maison. (...) Peut-être que pour certains tout plaquer et partir dans les glaces, c'est vu comme quelque chose d'exceptionnel, on verra en rentrant.

Pour les potes au labo, ça change rien, il y en a qui se baladent partout, en Finlande, au delà du 80°, alors hiverner ici... Lorius¹⁰⁷, lui il a hiverné de partout ! Au Labo, quand tu rentres tu n'es pas un héros polaire.

Pour certains participants, l'hivernage les distingue du reste de la population, et contribue à les valoriser aux yeux de leurs pairs. Pour d'autres au contraire, cette distinction peut être source de gêne, et alimenter une certaine appréhension, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2006) :

Au retour, ça va pas être évident de se remettre dans l'ambiance, on est un peu considéré comme une bête curieuse.

7.2.4.2 Discours à l'entourage

Avec l'avis des pairs sur l'hivernage se pose la question du discours que l'hivernant tiendra à ses proches sur son expérience. En effet, une fois de retour chez soi, l'expérience vécue par l'hivernant sera conservée et remaniée sous forme de souvenirs, mais aussi transmise – et remaniée également – à travers le discours livré aux proches sur l'hivernage.

La préparation de ce discours peut prendre une importance non négligeable pour certains hivernants. La manière dont tel ou tel prévoit de dire son hivernage peut s'écarter sensiblement de la manière dont il l'a réellement vécu, pour différentes raisons. L'hivernant peut notamment craindre de ne pas être compris par son entourage, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant de Terre Adélie exprimant l'intérêt d'un entretien de debriefing (Rosnet, 2000) :

C'est pas plus mal au lieu de tout garder pour soi, de dire ce qu'on pense, ce qu'on a fait, la famille de toute façon, ils ne peuvent pas comprendre.

Pour cet autre hivernant, cette difficulté est étayée par la crainte d'avoir à se répéter auprès des proches et des amis (Weiss, 2002) :

¹⁰⁷ Glaciologue réputé ayant accompagné de nombreuses missions en Antarctique.

Çà, j'appréhende, de passer un mois et demi à me répéter en rentrant... mais je trouve que c'est difficile à expliquer. Tout est tellement exacerbé, les réactions, les sentiments. Il faut le vivre.

De même, pour cet hivernant d'une autre mission (Jurion, 2001) :

Ma crainte c'est d'avoir à raconter plusieurs fois la même chose.

Outre la difficulté à communiquer son expérience, l'hivernant peut ressentir – dès avant son retour – une dissonance profonde entre les représentations élaborées par son entourage, et la réalité vécue de son propre hivernage¹⁰⁸. Cette dissonance peut naître notamment d'une expérience négative d'un aspect de l'hivernage comme la vie communautaire. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie s'exprimant au cours d'un entretien de debriefing (Jurion, 2001) :

C'est difficile les discours avec les autres. On raconte ce qui fait rêver et les autres sont ébahis ; mais je trouve que c'est nul : je sais que ce n'est pas ça... Le rêve a été brisé.

Les représentations d'autrui peuvent ainsi intervenir dans la formulation du récit de l'hivernant. Les proches ont souvent suivi le projet d'hivernage depuis ses prémices, avant même qu'il ne commence à se concrétiser. Pourtant, certains commentaires soulignent le choix délibéré de *ne pas tout dire* à l'entourage. Ainsi, pour ces deux hivernants d'une même mission (Rosnet, 1994) :

En rentrant en France, je vais en parler avec mon père, il est éducateur spécialisé, il a toujours été derrière moi, mais on se demande ce qu'il faut raconter, le côté chiens de traîneau ou bien la réalité, qu'est-ce qu'il faut dire.

Tout ça, bien sûr, on ne le dit pas aux autres, aux nouveaux, à la famille, quand on va rentrer, on va dire que ça a été, on ne dit pas de choses négatives. Ensuite, on laisse passer le temps, ça atténue.

¹⁰⁸ Cet aspect est confirmé par la communication personnelle d'un chef de mission à Concordia (2009).

Enfin, certains événements peuvent être omis dans le but de protéger les proches. Ainsi, pour cet hivernant évoquant un incident qui aurait pu entraîner la mort de deux de ses compagnons d'hivernage (Weiss, 2002) :

Tout le monde a eu peur. C'était quelque chose. Et tu vois, même maintenant, il y a des gens qui ont du mal à en parler. Même moi, à ma famille, j'en ai pas parlé. C'est vrai que c'est une vision... que ça aurait pu être grave.

Au-delà des proches et du récit qui leur sera fait, ce type d'événement marque le déroulement du séjour, dans sa perception individuelle et collective par les participants.

7.3 Temporalité du séjour

L'hivernage est une situation particulière du point de vue temporel. Il paraît donc important de décrire l'évolution psychologique des hivernants au cours de leur séjour, pour comprendre à la fois comment ils perçoivent l'écoulement du temps ; les différentes étapes qu'ils peuvent traverser au cours de leur séjour ; et enfin leur état d'esprit à la fin de l'hivernage, lorsqu'approche le retour.

7.3.1 Ecoulement du temps

7.3.1.1 Régularité

Le cours d'un hivernage est, en-dehors de son début et de sa fin, relativement constant : les mesures scientifiques sont effectuées de manière régulière, et le groupe vit au rythme de ses rassemblements quotidiens et hebdomadaires. Cette régularité du séjour peut être perçue de manière très différente d'un hivernant à l'autre. Pour certains comme ce participant, le séjour est vécu comme monotone (Jurion, 2001) :

Avant de partir, j'avais peur de m'ennuyer, et ça n'a pas loupé.

Certains VCAT, par exemple, vivent mal le fait de travailler dans le cadre d'un programme de recherche qui ne suffit pas à remplir leur emploi du temps, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant (Rosnet, 1998) :

Il y a aussi le problème des labos, certains n'ont pas grand-chose à faire, c'est pas forcément de leur faute.

A l'inverse, certains évoquent la diversité des activités disponibles sur place et la richesse de l'environnement naturel. Ces deux aspects suffisent, pour certains, à rendre chaque journée différente et renouveler l'intérêt du participant, comme dans le cas de cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

La monotonie, c'est une chose très surfaite, tout le monde a peur de ça, mais en fait non, on dit c'est tout blanc, il n'y a rien, mais tant qu'on n'est pas venu,

on ne sait pas que c'est un environnement varié, et puis au niveau occupations, on ne manque de rien.

Sur une durée aussi longue qu'une année, l'écoulement du temps peut aussi être perçu comme accéléré, par exemple pour cette hivernante de Terre Adélie (Guerin, 2008) :

[17 octobre] Une impression de "déjà vu"? "oui"; cela interpelle plusieurs d'entre nous: cette impression d'avoir fait une manip' similaire il n'y a pas si longtemps que ça, 1 ou 2 mois peut-être, alors qu'en fait la dernière remonte au mois de février... Coupé du monde, dans un paysage presque figé, le temps était comme arrêté.

Cette idée d'un temps suspendu est souvent retrouvée dans les commentaires d'hivernants de Terre Adélie, qui connaissent une période d'hiver plus ralentie, comme le souligne cet extrait d'un entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

Ça a passé très vite. La notion du temps n'est pas facile à cerner. Le temps passe vite, les semaines défilent, mais quand on regarde le temps qu'il reste à faire ou celui qui est déjà passé, ça va lentement, c'est difficile à apprécier.

Dans un contexte où l'écoulement du temps peut être difficile à cerner, les événements inhabituels jouent le rôle de marqueurs temporels privilégiés.

7.3.1.2 Événements inhabituels

Tout comme l'hivernage est une situation qui s'écarte des repères métropolitains de la plupart des participants, les *zeitgebers* (marqueurs temporels) de l'hivernant diffèrent de ceux qu'il utilise dans sa vie métropolitaine. Toutefois, ils prennent là aussi un sens collectif, comme le souligne ce témoignage d'un hivernant de Kerguelen (Dutreuil, 2007) :

Mais je n'avais pas imaginé qu'une fois sur place, une des choses les plus marquantes serait le bouleversement des notions temporelles : la vie en métropole s'organise autour de moments déterminés comme le midi, le 20h à la télé ou les fêtes annuelles. Aux pôles, ces repères n'existent plus alors on en crée

de nouveaux : on compte le temps par rapport aux rotations du Marion Dufresne... ou des soirées steak frites, qui rythment les semaines !

Les événements touchant aux conditions de vie et à la santé des membres du groupe d'hivernage servent ainsi souvent de repère dans l'évocation de l'hivernage, comme le montrent la plupart des entretiens de debriefing menés dans le contexte des hivernages français (Weiss, 2002; Jurion, 2001; Rosnet, 1994, 2005, 2006, 1996, 1998, 2000).

Les accidents et pannes techniques prennent une importance spécifiquement collective dans un groupe isolé : chacun est obligé d'en prendre connaissance, et la plupart en sont affectés matériellement ou moralement. Des incidents sans blessures – mais potentiellement fatals – ne sont pas rares dans le cadre des hivernages : par exemple le fait de tomber dans l'eau glacée pendant une promenade sur la banquise fragilisée à la fin de l'hiver (Gourand, 2009; Weiss, 2002; Rosnet, 2000), ou de ne pouvoir rejoindre la station en raison d'un brusque revirement des conditions météorologiques (Berranger, 1997; Gaud, 2003).

La survenue de ces événements inattendus au sein de la mission impacte souvent le vécu des participants, à un niveau individuel mais aussi collectif. Ainsi, plusieurs hivernants d'une même mission estiment, à la fin de leur séjour, que la chute d'un motoneige et de ses deux passagers dans l'eau glacée a eu pour effet de faciliter les relations interindividuelles et de resserrer – au moins temporairement – les liens du groupe (Weiss, 2002) :

Tout de suite après, certains étaient très choqués. Après, on est allés se parler individuellement, juste pour parler, ce qu'on n'avait pas fait avant, ni après.

Après l'accident, quand ça a été fini, on était tous au séjour, comme si c'était une grande famille. (...) Après, on a tous aidé à faire le service. Peut-être qu'on a eu besoin de se retrouver comme une famille qui a eu très peur, mais ça a duré une soirée.

L'accident a été un événement important. A ce moment-là, on s'est senti vraiment soudés. Il y a eu vraiment une communauté.

Par ailleurs, alors même qu'aucune blessure grave n'est intervenue, certains ont conservé de cet événement une anxiété résiduelle, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant de la même mission (Weiss, 2002) :

Ça fait peur sur le moment, et ça fait peur après. Il y en a beaucoup qui n'ont pas du dormir pendant longtemps. Même moi, j'ai passé quelques nuits, après, qui étaient courtes !

7.3.2 Evolution longitudinale

Compte-tenu des événements imprévisibles qui viennent ponctuer tout hivernage, les missions polaires étudiées suivent à peu près toutes les mêmes étapes incontournables. Toutefois, dans les missions récentes dans les districts subantarctiques, plus courtes, une part importante de ce qui fait l'hivernage au sens psychologique – une période d'isolement et de climat plus difficiles – disparaît. En effet, le nombre de rotations logistiques et de relèves de personnel dans ces stations est plus important.

Pour les missions du continent antarctique, plus traditionnelles dans leur durée et leurs étapes logistiques, l'hivernant et le groupe connaissent une évolution longitudinale en plusieurs moments souvent identifiables, et identiques d'un hivernage à l'autre. Cet hivernant décrit ainsi l'existence d'une *gestalt* commune entre plusieurs de ses hivernages, bien que les conditions de séjour et de travail aient évolué (Rosnet, 1994) :

Il y des phénomènes psychologiques qui ont l'air de se répéter, la façon dont on gère l'année. A l'arrivée, on est très euphorique, très motivé, les choses se mettent en place, ça devient routinier, les petits problèmes arrivent, il y a un creux en juillet août, ça remonte après du point de vue du moral. C'est un peu une course de fond.

Les entretiens de debriefing, en fin d'hivernage, prennent place à un moment privilégié pour évoquer le déroulement de l'année passée. Les journaux d'hivernage

fournissent quant à eux une vision quotidienne, plus précise mais portant sur une échelle de temps plus réduite.¹⁰⁹

A titre d'exemple, et pour mieux identifier les étapes dont il est question, les dates des rotations logistiques effectuées au cours d'un hivernage récent par l'Astrolabe – le navire utilisé pour le transport des hivernants et le ravitaillement de la station Dumont d'Urville – sont listées ici :

- R0 : départ le 29 octobre 2007 de Hobart et retour le 21 novembre 2007
- R1 : départ le 6 décembre 2007 de Hobart et retour le 26 décembre 2007
- R2 : départ le 29 décembre 2007 de Hobart et retour le 28 janvier 2008
- R3 : départ le 31 janvier 2008 de Hobart et retour le 17 février 2008
- R4 : départ le 19 février 2008 de Hobart et retour le 4 mars 2008

Entre R0 et R4, la totalité des hivernants de la nouvelle mission 2008 aura été transportée jusqu'à la station, et tous ceux de la mission de l'année 2007 auront été ramenés en Tasmanie. Par la suite, entre R4 et R0, les hivernants de Terre Adélie sont isolés et ne reçoivent plus de visite ni d'approvisionnement.

Cette évolution peut prendre pour les participants beaucoup de profils différents. Toutefois, des invariants peuvent être relevés. Ces extraits d'entretiens de debriefing de deux hivernants de la même mission décrivent leur évolution psychologique pendant le séjour (Rosnet, 2000) :

Moi au début, j'étais tout joyeux, content de découvrir, voir ce que faisaient les gens dans les labos, ce qu'on voit pas ailleurs. Au milieu, c'était plus dur, c'était la nuit tout le temps, surtout en juillet, juin-juillet, c'était un peu plus dur, quand il y a deux heures de jour, c'est vraiment mauvais, il n'y a pas moyen de sortir, après les jours rallongent, ça va mieux, on peut faire des petites promenades sur la banquise. Et puis le bateau, de nouvelles têtes arrivent, ils chamboulent tout.

¹⁰⁹ Ces différentes sources décrivant principalement le séjour des hivernants de Terre Adélie, la description qui suit concerne essentiellement ce territoire.

Juin, la Mid-Winter c'était super, tout le monde était heureux, en juillet, ça descend un peu, en Août, on trouve le temps long, c'est la nuit, septembre, c'est long aussi, on attend le bateau, on est impatient qu'il arrive, mais aussi qu'il n'arrive pas, octobre, le bateau arrive, le soleil revient, novembre ça continue à monter, on est bien ici, mais on a envie de revoir du vert, la civilisation.

Ces différentes étapes, de l'arrivée sur la base au départ des derniers hivernants, doivent être abordées plus en détail pour comprendre comment un séjour d'une année dans un cadre inhabituel peut donner lieu à des phénomènes psychologiques spécifiques à chaque étape de l'hivernage, jusqu'à son dénouement.

7.3.2.1 Début du séjour

Le séjour commence bien entendu par l'arrivée sur place, la plupart du temps dans le contexte d'une campagne d'été. Pendant cette période, la station connaît une activité plus importante, la base étant habitée par un grand nombre de personnes venues effectuer des approvisionnements, réparations et améliorations sur la base.

Est fréquemment évoqué à propos de cette période un sentiment d'irréalité, de décalage avec la situation dans laquelle l'hivernant se trouve rapidement plongé après un long trajet en avion et une traversée maritime agitée. Ce début de mission concrétise en effet pour la première fois le contexte dans lequel se déroulera l'année à venir, et favorise chez certains une prise de conscience. C'est le cas pour cet hivernant de Terre Adélie, qui note dans son blog (Gourand, 2009) :

A un moment donné, je réalise vraiment que c'est l'arrivée, j'ai un assez long moment de grand vide, je me sens moins bien, je vais m'allonger sur ma couchette une dernière fois, malgré le décor de rêve autour.

Les premiers temps de l'hivernage sont notamment l'occasion pour les nouveaux venus de découvrir le contexte naturel unique des stations. Une participante observe, à cette occasion, la même impression d'irréalité chez des hivernants venant d'arriver sur la base (Guerin, 2008) :

Première ballade à la manchottière pour quelques nouveaux le soir même ... l'impression que tout cela n'est pas réel ... exactement comme nous il y a près d'un an ; déjà!

Outre ce sentiment d'irréalité, éphémère, des tensions importantes peuvent accompagner la relève, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Il y a eu des tensions avec mon prédécesseur, il supportait mal l'idée de partir.

Ce moment est important dans la mesure où il trouvera un écho à la fin de la mission, lorsque l'hivernant sera à son tour relevé par un autre. C'est également à cette occasion, dans le contact de quelques semaines entre les nouveaux hivernants et ceux qu'ils relèvent, que des représentations individuelles et collectives peuvent être transmises et donner lieu par la suite à une identification, ou au contraire à un détachement de l'expérience des prédécesseurs.

7.3.2.2 Début de l'isolement

Avec la fin de la campagne d'été, et le départ du dernier bateau, débute l'hivernage proprement dit. Dans les stations les plus isolées, cette période de six mois environ commence dans un état d'esprit ambivalent, mêlant le plaisir de se retrouver réellement seuls et isolés (au sein d'un groupe enfin légitime), et la sensation d'une perte ou d'un abandon. Ce début de l'isolement est, dans bien des cas, un moment intense et hautement symbolique de changement, que certains vivent intensément. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Gourand, 2009) :

En remontant vers le cœur de la base, je me retourne, je regarde l'Astrolabe s'éloigner presque mètre par mètre, ça y est, c'est fini, pour de bon, nous sommes seuls ici, sur notre caillou. (...) Quant aux cheveux, je décide de raser pour me sentir encore plus neuf, dans cet environnement si transformé en quelques heures. (...) Je suis heureux, serein, tranquille. L'Astrolabe n'est plus qu'un point sur l'horizon, de toutes façons, je ne regarde plus vers la mer depuis longtemps, je regarde cette base étrange où l'on vient de nous laisser... (...) Mais, je me sens vraiment allégé, j'ai l'impression de renaître, d'avoir changé de peau, et donc de lieu, par la même occasion. Repas joyeux et plutôt animé pour un petit groupé de 26 ! La fatigue est là, cependant, l'émotion, peut

être une forme de tension nerveuse malgré tout, avec tout ce changement, et ce soir on ne va pas tarder à aller se coucher, dans notre nouvelle base...

Par la suite, et ceci est spécifique à la station Dumont d'Urville, l'ouverture d'un nouvel espace de déplacement hors de la station – avec la formation d'une glace suffisamment épaisse pour supporter le poids des hivernants – renouvelle les possibilités de découverte. Le commentaire de cet hivernant souligne bien cette modification dans la perception de l'espace (Weiss, 2002) :

Alors, depuis la campagne d'été jusqu'à mi-avril, où on a pu partir sur la banquise, l'île tu la connais dans ses moindres cailloux. Et une fois que c'est ouvert, tu passes d'un endroit microscopique à une étendue immense, illimitée, c'est magique.

7.3.2.3 Période hivernale

Progressivement, la mission entre dans la saison hivernale, avec un climat plus rude, une durée d'ensoleillement plus réduite, et un ralentissement du rythme quotidien. Les relations entre hivernants se sont formées, et beaucoup décrivent un enlèvement des éventuelles tensions nées entre des individus, et même entre des sous-groupes. L'humeur de la plupart des participants tend également à devenir plus négative pendant la période hivernale, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Je crois que j'ai eu un peu de mal cet hiver, mais il y a beaucoup de facteurs qui sont rentrés en jeu. Le manque de luminosité, je crois que ça a énormément joué sur le moral. Même en France, quand la fin de l'hiver approche, il est temps que ça se finisse, parce que tu sens que le moral est en baisse. Ici, ça n'a fait que s'amplifier. Je m'y attendais plus ou moins parce que je savais déjà qu'en France, ça me fatigue. J'étais curieux de voir ce que ça donne, mais c'est vrai t'as le moral qui chute. Alors, du coup, après, la moindre bricole devient tout de suite problématique. Alors que quand t'y réfléchis, tu te dis : c'est n'importe quoi. Mais t'as pas de recul. Je veux dire, maintenant j'en garde un bilan très positif, mais sur le moment, c'est des situations qui deviennent hyper difficiles à gérer parce que c'est tout l'environnement qui fait que t'es pas bien. Enfin, c'était mon cas.

Un événement particulier vient marquer une rupture à la fois dans cette période et dans le calendrier général de la mission : la Mid-Winter. Cette fête traditionnelle des hivernages, célébrée à travers tout le continent Antarctique et dans les régions subantarctiques, revêt un grand nombre d'aspects symboliques pour le groupe.

La Mid-Winter est une occasion de jouer avec le cadre de l'hivernage en renversant symboliquement l'ordre établi, par l'élection d'un nouveau chef de mission pour le temps de la fête. L'autonomie de la mission et de ses participants est alors mise en scène par l'organisation d'une fête typiquement polaire, une semaine « *extérieure* » pendant laquelle les limites peuvent être transgressées de manière socialement acceptable. Dans une mission isolée par l'éloignement géographique et confinée par un climat rude, la Mid-Winter revêt ainsi une fonction cathartique. Comme le souligne ce témoignage d'un hivernant de Terre Adélie (Blain, 1997, p. 72) :

Des spectacles sont organisés, des sketches, petites moqueries, certains se révèlent, d'autres peuvent se vexer...

Plus qu'un événement, cette célébration est pour la plupart des missions un objectif collectif, et les préparatifs qui l'entourent peuvent s'étaler sur une ou plusieurs semaines, dans l'élaboration de décors, de costumes et d'activités. La spontanéité peut manquer aux yeux de certains dans l'organisation très ritualisée de ces festivités : la Mid-Winter est un événement qui *doit* être festif, sans que la motivation réelle des participants soit questionnée. Sans doute certaines missions en ont-elles besoin pour trouver un second souffle au milieu de l'hiver, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant (Blain, 1997, p. 72) :

Fin février, début mars, quand le dernier bateau part, une chape tombe sur le groupe. Le premier repas est silencieux, les regards furtifs, inquiets. La nuit augmente, le moral baisse, mais, bientôt, l'arrivée des manchots empereurs redonne un peu vie. Puis la préparation de la Mid-Winter réchauffe les esprits.

De même, pour cet autre hivernant (Jurion, 2001) :

Avant la Mid-Winter on avait tous le cafard.

Un groupe dysfonctionnel ou tout au moins conflictuel peut notamment y trouver un répit de quelques semaines, comme le suggère ce commentaire rétrospectif d'un hivernant (Jurion, 2001) :

A la Mid-Wwinter, c'est un des rares moments où on s'est regroupé.

De même pour cet autre hivernant (Rosnet, 2000) :

En juin, il y a la MW, tout le monde a participé, c'était super, après ça a recommencé comme avant.

L'idée d'une détérioration de l'ambiance de l'hivernage à partir de la Mid-Winter peut aussi émerger, comme pour ces deux hivernants VCAT au sein de la même mission (Solignac, 2004a) :

Mais je pense que les gens font plus un effort durant la première moitié de l'hivernage. Parce que pour la première moitié il y a une attente. (...) Disons que ça s'est tenu jusqu'à la Mid-Winter.

Après la Mid-Winter, tu ne pouvais pas dire qu'il y avait un groupe...

Située au milieu de l'hiver, au jour le plus court du 21 juin, la Mid-Winter coïncide à peu près avec le milieu du séjour des hivernants : il leur reste à cette période autant de temps à passer dans la station que celui déjà écoulé. Une fois passé ce cap psychologique, le moment du retour peut accéder chez certains à une représentation plus consciente, et intégrer les sujets de conversation, bien que le retour soit encore éloigné dans le temps. Ainsi, pour cet hivernant (Weiss, 2002) :

Après la Mid, ça commence à parler du départ, et c'est marrant parce que finalement, il reste encore plein de choses à faire.

De même, au milieu d'une mission assez conflictuelle, un médecin note dans son journal (Gaud, 2003) :

6 août. Le retour occupe tous les esprits. Les hivernants sont déjà ailleurs. L'hivernage semble totalement fini.

7 août. Les discussions tournent toujours autour du retour.

Pour beaucoup, une fois passée la Mid-Winter, les mois de Juillet et Août sont les plus difficiles de l'hivernage. Un participant de Terre Adélie souligne au cours de son entretien de debriefing (Weiss, 2002) :

Et une fois que la Mid est passée, l'échéance qui suit, c'est R0 [la première rotation logistique], et ça fait loin. Alors là, t'as la tension qui rebaisse, le moral qui retombe parce que juillet est un des mois les plus durs à passer. Et c'est important, ça marque vraiment l'hivernage.

De même, pour cet autre hivernant (Rosnet, 1998) :

En Août, j'ai trouvé ça long, c'est juste l'ambiance générale, la nuit, en juillet c'était moyen, les jours ne sont pas revenus aussi vite que je croyais, c'est pas forcément là qu'on a le plus d'activités, c'est pas forcément là qu'il y a le plus de loisirs et on se dit qu'on est qu'à la moitié...

Cette période est souvent décrite comme monotone – temps mort au cœur de la mission – et propice au développement des tensions relationnelles à l'intérieur du groupe, comme le souligne ce participant (Rosnet, 1996) :

La Mid-Winter, c'est le groupe entier, compact, Après, il y a les deux mois longs, la monotonie dans la base. Personne ne dit rien, mais n'en pense pas moins. Certains ont des hauts et des bas, les nerfs sont à fleur de peau comme on dit.

La mission et ses membres connaissent également à ce moment de l'année un isolement social plus profond, du fait des congés pris par les proches et certains contacts professionnels en métropole. Un médecin d'hivernage observe au cours d'une interview (Blain, 1997, p. 72) :

Juillet et août sont difficiles : les familles partent en vacances, les messages hebdomadaires peuvent perdre leur régularité. Les parents, les proches s'éloignent encore plus.

La réapparition progressive du soleil dans la seconde moitié de l'hiver austral – pour les hivernants de la station Dumont d'Urville – matérialise alors la transition psychologique vers la fin de la mission et le retour. Ainsi, pour cette hivernante de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

En juillet, c'est vrai qu'il y a eu un contrecoup, un peu d'apathie. (...) Après fin juillet, il y a plus de lumière. Et on regarde vers le départ puisque la première moitié est passée.

Pour les hivernants de la station Concordia, le retour du soleil est plus tardif, est d'autant plus attendu, comme le montre cet extrait du blog de l'un d'entre eux (Zaccaria, 2009) :

[11 novembre] Cela met fin à une période caractérisée par une obscurité constante et une monotonie associée. Quelques uns de mes collègues espèrent que cette lueur presque oubliée leur fera retrouver une motivation perdue au fil des mois. (...) Certains associent le retour du Soleil aux événements prochains qui nous attendent, et non des moindres. Le retour du premier avion qui mettra fin à nos 9 mois d'isolement et puis, le retour chez nous...

Autre facteur de transition vers le retour, la fin de l'hiver est pour beaucoup l'occasion de prendre connaissance de leur date définitive de retour, et de replacer la situation temporaire de l'hivernage dans un contexte plus large. Ainsi, cet hivernant de Terre Adélie écrit dans son blog (Gourand, 2009) :

[24 septembre] Ce jeudi à [Dumont d'Urville], événement important, puisque les dates de départ de tous les hivernants ont été placardées sur le mur du séjour. A quelques exceptions près, pas de réelle découverte, la plupart d'entre nous connaissions déjà nos dates de départ. Mais d'un seul coup, on bascule dans une autre phase, car le départ devient terriblement concret... (...) Aujourd'hui, plus que jamais, j'ai envisagé sérieusement la suite, le voyage à venir, dont les contours commencent à se préciser. Ça m'a donné un bon coup de fouet. [Dumont d'Urville] est un lieu unique, magique, dans un autre espace-temps, mais je suis vraiment curieux de voir, de vivre la suite, à commencer par le joli voyage qui va clôturer tout cela. L'Astrolabe, passeur d'entre les deux

mondes, va revenir dans les parages dans à peine un peu plus d'un mois. Si je redoute un peu de perdre la tranquillité exceptionnelle de l'hivernage, c'est aussi le prélude à d'autres aventures. Je suis trop curieux pour ne pas m'en réjouir. Aujourd'hui 24 Septembre, la porte s'est ouverte dans notre petit monde si protégé, si privilégié, à bien des égards...

Cette première information factuelle sur le retour peut même être très attendue, comme par cet hivernant de la station Concordia (Zaccaria, 2009) :

[6 octobre] Un grand moment ! Attendu depuis maintenant quelques semaines, comme tant d'autres de mes compagnons d'hivernage. Lorsque l'on part pour passer un hiver en Antarctique, on sait quand on part... mais jamais quand on revient ! Aujourd'hui, je sais !

7.3.2.4 Rupture de l'isolement

Outre l'allongement progressif des journées et l'annonce des dates de retour, l'événement qui marque de manière radicale la transition vers le retour est l'arrivée de nouveaux personnels extérieurs avec la première rotation de ravitaillement, ou « R0 ».

Événement tout autant attendu que redouté par certains, la rupture de l'isolement marque souvent une accélération du temps perçu, comme le souligne cet extrait du blog d'un hivernant de Terre Adélie (Gourand, 2009) :

[15 octobre] Nous sommes déjà mi-octobre, alors que j'ai l'impression que le mois vient juste de commencer, c'est à peine croyable ! On nous avait pourtant prévenu que ça passerait de plus en vite, mais il faut tout de même le vivre pour le croire...

L'attente de cette rupture peut également générer une tension, sans doute liée à la routine installée progressivement pendant la saison hivernale, et à l'idée que des intrus partageront bientôt les locaux et les ressources de la base. Le même hivernant note ainsi dans un billet ultérieur de son blog (Gourand, 2009) :

[27 octobre] Les derniers préparatifs sont en cours, et nous serons prêts à recevoir les nouveaux arrivants à la fin de la semaine. Cette période d'attente

n'est pas très confortable pour autant : puisqu'ils doivent arriver, qu'ils arrivent !

Le regard (et le jugement réel ou imaginé) des pairs peut alors venir prendre une place assez prépondérante, comme le suggère ce témoignage d'un des premiers hivernants de Terre Adélie (Vallette, 1993, p. 183) :

Au fur et à mesure que l'année s'écoule, l'impression d'une échéance de jugement devient de plus en plus forte... On entend : « Tu verras quand la relève arrivera » ou « Attends un peu ceux de la relève » et pour avoir bonne conscience, l'intéressé redouble de vigilance...

Le débarquement des premiers personnels extérieurs à la mission est, pour beaucoup, le synonyme de la fin de leur hivernage, quand bien même il leur resterait encore un ou deux mois à passer sur place. Ainsi, pour cette hivernante de Terre Adélie (Guerin, 2008) :

[17 octobre] L'annonce soudaine samedi soir du déchargement du navire programmé au lendemain nous a pris quelque peu de court et lorsque nous vîmes apparaître au petit matin au loin le premier hélicoptère, et jusqu'à ce qu'il se pose devant nous, nous ressentions pour beaucoup un "p'tit quelque chose au cœur". Apparition hautement symbolique pour nous puisque synonyme de fin d'hivernage. Comme ça ; hop d'un coup, sans prévenir comme un "cheveu sur la soupe" dira un hivernant ! 24h avant nous n'en savions encore rien et là tout se terminait sur cette apparition soudaine: 1ère manifestation visible du monde extérieur depuis 8 mois; et plus encore en voyant les premières personnes mettre pied à terre sur le sol adélien.

Pour les premiers hivernants de Terre Adélie, dont la relève arrivait plus tard dans l'année, ce sentiment était d'autant plus radical (Marret, 1954, p. 244) :

Lorsque le Totan est arrivé, nous avons eu la sensation que tout était fini.

Les sentiments vécus à ce moment de la mission sont ambivalents. Ils mêlent notamment la joie de pouvoir élargir son réseau social immédiat, et l'idée que ce gain

représente aussi une perte, comme le souligne bien ce commentaire d'une hivernante de Terre Adélie (Guerin, 2008) :

Partagés, nous le sommes : entre regret de devoir abandonner d'un seul coup notre cocon émergeant d'un hiver profond (tranquillité, complicité, la base est à nous...) et joie de revoir enfin des gens connus ou non.

L'arrivée de « nouvelles têtes » peut être un soulagement réel, surtout lorsque le groupe a progressivement accumulé plusieurs sources de tensions du fait de son isolement, sans trouver de moyen de les extérioriser. Cet aspect est bien souligné par ce commentaire d'un hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994) :

Il y a eu une sacrée amélioration, une bouffée d'oxygène avec l'arrivée de R0.

Outre l'ouverture du groupe sur l'extérieur, certains expliquent cette amélioration par un mécanisme spécifiquement collectif, une cristallisation défensive de l'équipe face à ses « intrus » (Rosnet, 1994) :

L'arrivée de R0, ça nous a repoussé les uns vers les autres, face à l'"adversité", les gens se regroupent. Quand on en voit d'autres arriver avec un rythme différent, on se retourne vers ceux qui sont plus en phase avec nous.

La première rotation logistique donne ainsi l'occasion à certains groupes de tirer un trait symbolique sur la période hivernale et ses difficultés relationnelles, et de connaître une fin de mission plus stable du point de vue collectif.

7.3.3 Fin du séjour

La fin proprement dite de la mission est un moment particulièrement intense. Il est encore difficile pour certains de prendre du recul sur l'année écoulée, et des sentiments ambivalents naissent chez la plupart des hivernants, comme l'envie de prolonger l'expérience plus longtemps, tout en attendant avec impatience les retrouvailles avec les proches et le retour chez soi. C'est aussi à cette période que peut avoir lieu l'entretien de debriefing psychologique de l'hivernant.

7.3.3.1 Réactivation des tensions

Après la première rotation logistique, le début de la campagne d'été marque un changement de rythme dans le quotidien de l'hivernage. Beaucoup d'hivernants estiment, au sortir de l'hiver, que ce rythme est trop soutenu. Ainsi, pour ces deux hivernants d'une même mission (Rosnet, 2000) :

Je jongle avec tout, s'il y a une possibilité je reviendrai, mais sur R3-R0, pour éviter la [campagne d'été], c'est trop speed. On sent qu'on est plus rien, à l'arrivée, c'est le même rythme qu'en France, l'hiver, c'est moins soutenu, à R0 ça repart vite, les autres ils vivent comme en F1 en Terre Adélie.

J'ai envie de rentrer depuis R0, depuis R1, c'est l'horreur tout ce monde, ici, c'est pas fait pour 70 personnes.

Si le milieu du séjour, au cœur de l'hiver austral, est souvent mentionné comme une période difficile par les hivernants, la fin de l'hivernage est également évoquée. Cette période peut en effet donner lieu à un stress professionnel supplémentaire : rédaction de rapports, crainte d'être jugé sur la qualité de son travail, etc. Par ailleurs, l'approche de la fin de la mission, le plus grand nombre de personnes présentes sur la base, et le processus de la relève peuvent fournir des occasions de réactiver des conflits relationnels nés pendant le séjour. Un hivernant de Terre Adélie souligne ainsi à la fin de son séjour (Rosnet, 1994) :

Pendant l'année, ça a été assez tolérant, mais maintenant, ça commence à grincer, une petite étincelle et ça peut partir, y a des engueulades.

De même, pour cet autre hivernant (Rosnet, 2000) :

Bon c'est vrai qu'à la fin de l'hivernage, tout le monde est un peu à cran.

Dernier exemple, plus extrême, la confrontation physique entre deux hivernants à la fin de leur mission en Terre Adélie manqua de dégénérer en une bagarre générale, que certains attendaient comme une occasion de régler leurs comptes après un hivernage particulièrement conflictuel (Rosnet, 1998).

Les entretiens de debriefing menés à la fin des hivernages montrent en outre qu'un dégoût intense de la collectivité peut s'exprimer chez certains à la fin de leur mission (Jurion, 2001; Rosnet, 2000, 1994). Ce dégoût peut prendre racine dans la chronicisation de certains conflits relationnels, leur exacerbation dans les derniers temps de la mission, ou encore dans l'attitude de séduction adoptée par certains à l'égard des organismes polaires. Certains hivernants cherchent en effet à présenter un profil de mission, individuel et collectif, qui leur soit favorable dans le cadre d'une candidature ultérieure. D'autres, comme ces deux VCAT de la même mission, y voient une hypocrisie de dernière minute en contradiction avec la réalité du groupe, et peuvent ressentir en une déception importante (Rosnet, 1994) :

Certains, depuis que RO est arrivée, ont l'impression qu'il s'est rien passé du tout. Ils ont tout oublié.

RO, c'était un grand événement pour la vie de la mission et du groupe : entre les vestes retournées et les affirmations "tout va bien, on s'amuse comme des petits fous"... (...) C'est ce qui est une des choses les plus dures, c'est la façon dont tout est oublié. Je me marre quand je relis mon journal.

La fin de la mission marque ainsi, parfois, l'épuisement du groupe d'hivernage en tant qu'unité fonctionnelle. Certains, même après un hivernage vécu de manière positive, ressentent alors le besoin de s'éloigner les uns des autres. Pour cet hivernant de Terre Adélie, prolonger l'hivernage par un voyage touristique avec certains compagnons d'hivernage est inconcevable (Rosnet, 1994) :

Ça fait déjà un an de vacances avec eux, on va pas recommencer !

7.3.3.2 Relève

Si la rupture de l'isolement marquait la fin symbolique de la mission, la relève de l'hivernage marque sa fin réelle. Le fait de quitter un poste occupé pendant plus d'une année au sein d'une communauté réduite est vécu par certains comme une perte, surtout lorsque les tâches et les responsabilités assumées étaient inhabituelles pour le participant, et valorisantes. Cet hivernant de Terre Adélie note dans une description rétrospective de la fin de son séjour (Berranger, 1997, p. 104) :

Si c'est vous qui partez, il y a la mise en ordre du labo, la rédaction du rapport d'activité et la passation des consignes. C'est psychologiquement une période difficile. Pendant un an, vous étiez le maître des lieux. Il fallait bien rendre compte aux supérieurs en France, mais ils étaient loin et vous ne leur disiez que ce que vous vouliez bien leur dire. Vous aviez un énorme sentiment de responsabilité et c'était une bonne partie de l'intérêt du travail. Maintenant un autre prend votre place et vous n'êtes plus rien. (...) Ensuite, vous vous sentez un peu inutile, et vous n'avez plus qu'une envie, c'est de rentrer.

De même, ces deux hivernants d'une même mission soulignent au cours de leur entretien de debriefing respectif (Weiss, 2002) :

Etre le seigneur du château pendant un an et ne rien laisser, c'est un peu difficile.

Pendant toute une année, on a eu l'impression d'apporter des choses, et quand les autres arrivent, c'est comme si tout est effacé. C'est comme si tout recommençait à zéro.

Dans certains commentaires, c'est le sentiment d'être écarté par l'arrivée de la nouvelle équipe d'hivernage qui prévaut. Ainsi pour cet hivernant d'une mission récente (Weiss, 2002) :

Le moment le plus dur c'est maintenant, c'est clair. J'ai envie de partir. Je suis plus chez moi, c'est plus ma mission. Je suis encore sur le terrain, partout où je vais, partout où je pose les yeux, ça me rappelle plein de trucs. Je sais plus trop où me poser, parce que maintenant, X. a pris les rennes du truc, c'est normal. Depuis R1, depuis le départ.

Ce sentiment était d'ailleurs partagé par les hivernants de la toute première mission française en Terre Adélie, en 1950 (Liotard, 2004, p. 248) :

Conversation aigre-douce avec [mon successeur], gentil, mais qui nous mettrait facilement à la porte. (...) Nous avons peu goût à rester maintenant. Trop de changements déjà et un nouveau personnel.

Malgré ces affects, de l'ordre de l'abandon et de la perte, la relève est un moment que certains apprécient pour l'espace transitionnel qu'il permet d'aménager entre la mission et le retour. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Par contre, à R1, ton remplaçant arrive, et là t'es plus à ta place. C'est fini. Mais le fait de rester encore, et que ce soit long comme ça, ça nous permet d'avoir le temps de nous retourner... mais je ne sais pas si c'est mieux de rester comme ça... quand tu passes un an dans des locaux dont tu es responsable, que tu as investis, où tu as fait des choses, c'est difficile de laisser la place. Quand tu n'es plus à ta place, c'est un peu difficile. Mais, en même temps, c'est bien... Avec cette période de transition, t'as le temps de digérer cette passation. Si j'étais parti la semaine dernière, j'aurais été mal, j'aurais eu l'impression de partir en étant chassé. Alors que maintenant, je n'ai plus cette impression. Il est temps que je rentre et que je me réinsère !

Pour ceux qui ont occupé un poste particulièrement impliquant et lourd de responsabilités comme celui de chef de mission, la relève peut aussi être l'occasion de ressentir un soulagement massif. Ainsi, pour ce chef du premier hivernage scientifique organisé en Terre Adélie (Liotard, 2004, p. 251) :

Ce soir passation officielle de pouvoir. (...) Je me sens libéré. Nous nous en tirons sans accident et avec du travail fait.

7.3.3.3 Départ

Outre la relève professionnelle, le fait de quitter le groupe de la mission peut être une épreuve pénible en soi, comme pour cette hivernante de Terre Adélie soulignant au cours de son entretien de debriefing (Weiss, 2002) :

Là, R1, c'est quand même particulier, moi je me casse dans quelques jours, j'en ai gros sur la patate. Je suis super heureuse de retrouver ma famille, mes amis, tout ça, plein de trucs, mais bon tu crées de sacrés liens ici, tu te fais de sacré amis, (...) tu peux te dire que tu vas les revoir en France, mais ce sera jamais pareil.

L'attachement au territoire et au cadre naturel de la station est également source de déchirement au moment du départ, comme pour cet hivernant quittant la Terre Adélie pour la seconde fois de sa carrière (Rosnet, 1994)

C'est vrai que les dernières sorties, ça fait quelque chose de se dire qu'on n'y sera plus, c'est ce que je m'étais dit la dernière fois, et c'est pas vrai, je suis encore là. Mais je suis à la fois content de rentrer et je voudrais rester, si je pouvais me dire, dans 2 ans, tu reviens, ça serait bien, j'aurai l'esprit tranquille, mais là, c'est peut-être sûrement la dernière fois.

L'idée que le départ de la station implique de laisser en arrière une « *partie de soi* » est fréquente, surtout à l'issue d'un hivernage vécu de manière positive. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Jurion, 2001) :

Ici, c'est une partie de ma vie. En partant, on laisse quelque chose de nous, on pleure quand on part.

De même, pour cet autre participant (Weiss, 2002) :

Ça va me faire mal au cœur, quand même, ça va me faire quelque chose de partir d'ici. J'ai laissé un an de ma vie ici, et quelle année !

Le départ de la station n'est pas simultanée pour tous les membres d'un hivernage : certains partent dès la première ou la seconde rotation, d'autres ne restent que le temps de la relève. Le reste peut séjourner encore quelques mois supplémentaires, le temps de participer à une seconde campagne d'été, au maximum jusqu'en mars. L'adieu au territoire est donc aussi un adieu aux autres membres de la mission, qui ne rentreront pas au même moment. Une psychologue chargée de réaliser les debriefings psychologiques en fin d'hivernage note (Rosnet, 1996) :

Dès la fin du repas, les hivernants continuent à discuter, tournent en rond le visage triste ou s'asseyent et regardent longuement par la fenêtre. Puis l'hélico arrive et les emmène 4 par 4, les adieux sont brefs, mais forts.

Le fait que le groupe soit fragmenté par ces départs échelonnés – alors que presque tous les membres de la mission étaient arrivés sur place en même temps – peut être pénible en soi. A quelques jours de son départ, les commentaires de ces deux hivernants de la même mission en Terre Adélie montre que certains participants sont sensibles à cet aspect (Weiss, 2002) :

Le vrai moment difficile sera le départ, même si on est content de retrouver les choses, c'est difficile de partir, d'autant plus qu'on part avant les autres. (...) Ce moment serait moins douloureux si on partait tous ensemble.

Quand ils sont partis, j'avais bien les boules, je serais bien monté sur le bateau, moi aussi ! Surtout là, à R3, on est les derniers à partir, c'est pas évident. Le groupe rétrécit, à chaque fois, c'est étrange.

7.4 Retour chez soi

Les hivernants traversent au cours de leur séjour quelques étapes typiques, dont certaines sont susceptibles d'avoir un effet psychologique fort. L'hivernage peut donc être envisagé comme une transition entre un avant et un après, c'est-à-dire entre un départ et un retour. Avant de se concrétiser à la fin de la mission, ce retour peut exister en tant que représentation.

7.4.1 Imaginaire du retour

7.4.1.1 Prégnance du retour

Certains hivernants attendent les dernières semaines de leur séjour pour envisager leur retour, comme ce militaire de Terre Adélie (Solignac, 2004a) :

Non, j'étais plutôt content à la fin. En décembre, disons que j'étais pas pressé de rentrer, enfin je voulais pas y penser... Et puis les dix derniers jours, quand je commence à clôturer ma malle, quand je commence à dire « bon, ça il faut que je le prenne avec moi, ça j'ai droit à 30 kilos dans l'avion, ça, il faut que je prenne ça... » Forcément on est dans le bain on y pense.

A l'inverse, la fin de la mission et le retour chez soi peuvent très tôt devenir des représentations centrales dans un hivernage, notamment lorsque le séjour ne se déroule pas comme l'espérait l'hivernant. Ce médecin d'une mission en Terre Adélie note à propos d'un de ses compagnons d'hivernage (Gaud, 2003) :

7 mai. X. n'a pas le moral. Il compte les jours qui le séparent du retour. Il est déçu par l'atmosphère et réalise qu'il s'est trompé sur la vie et le cadre en Antarctique.

29 août. [X. déclare :] je suis fatigué et attends R0 avec impatience, tout et tous me pèsent, dixit.

De même, un hivernant note à propos d'un de ses compagnons d'hivernage (Rosnet, 2000) :

Y., dans sa tête, il était parti d'ici très tôt, il se projetait dans le retour, il n'était plus avec nous.

Le désir du retour semble particulièrement fort au plus profond de la saison hivernale, lorsque le charme de la situation n'agit plus autant et que le climat pèse sur le moral de certains. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994)

Au début, quand on arrive ici, le paysage, c'est nouveau. Après la banquise se forme, les Empereurs arrivent, ensuite c'est l'hiver et l'ennui et on se dit vivement que ça se termine.

De même, un hivernant de la station Concordia écrit dans un billet de son blog (Zaccaria, 2009) :

[11 novembre] (...) Quelques uns sont déjà pressés de retourner chez eux depuis de nombreux mois. Une longue période d'attente les sépare de leur désir.

Même après un hivernage vécu de manière positive, l'attente du retour marque immanquablement la fin du séjour. Alors que la date effective du retour chez soi se rapproche de jour en jour, les relations sociales et l'environnement de la métropole sont l'objet d'un manque de plus en plus intense. Deux hivernants de la même mission en Terre Adélie notent ainsi au cours de leur entretien de debriefing respectif (Rosnet, 2000) :

J'ai hâte de rentrer, de voir du vert, les oiseaux, les animaux, la civilisation, voir des gens normaux.

Je suis content de rentrer parce que c'est quand même assez fatiguant, la campagne d'été plus l'hivernage, ça fait des bonnes journées. A R3, je serai content d'être sur le bateau, pour souffler, retrouver le soleil, la chaleur, les odeurs, les arbres, la nature, la famille, les amis, c'est des moments d'émotion.

Toutefois, le désir de rentrer n'est pas exempt de quelques appréhensions.

1.1.1.1 Domaine professionnel

Sans être une fuite en avant, la décision d'hiverner intervient pour certains de manière impulsive, sans considération directe de ce qu'ils feraient après cette expérience, comme dans le cas de cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Pour moi ici, c'est une année entre parenthèses, je ne sais pas ce qui va arriver au retour. (...) C'est le sommet de ma carrière, j'en avais toujours eu envie, c'est un aboutissement. Après ? C'est l'angoisse, je ne sais pas.

Pour beaucoup, comme cet autre hivernant de Terre Adélie, l'hivernage est une expérience professionnellement épanouissante (Rosnet, 2000) :

Je suis satisfait parce que j'ai mis en valeur ce que j'avais appris, ça a plus de sens pour moi qu'avant, j'ai fait des choses à mon idée, et ça fonctionne.

Certains investissent ainsi pleinement leur activité et les responsabilités assumées au cours de leur hivernage, surtout lorsque celles-ci dépassent largement le périmètre de leurs postes habituels en métropole. La crainte de ne pas trouver d'opportunités aussi exaltantes peut émerger, surtout lorsque l'hivernant estime que cette expérience n'est pas forcément transposable dans le contexte de la métropole (Rosnet, 1998) :

Je me pose beaucoup de questions maintenant. J'ai pris le goût d'organiser et de prendre des décisions. Au retour, je pense que je vais candidater sur des postes à responsabilité d'emblée, mais je pense que ce n'est pas tout à fait pareil en France. En hivernage, c'était un bon système, ailleurs, je ne suis pas sûr.

Pour les hivernants les plus jeunes, surtout les VCAT, la fin de l'hivernage peut réactiver des questions sur l'avenir professionnel, questions que l'hivernage avait temporairement suspendues. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Après, moi, ma grande question, c'est : qu'est-ce que je vais faire de ma vie plus tard ? Mais ça, la question, elle se posait déjà avant que je vienne ici.

Pour ces VCAT, souvent étudiants avant leur hivernage, la valorisation de cette expérience hors du commun peut aussi être source d'appréhension, surtout si

l'hivernage s'est inscrit comme une année de césure dans leur formation. Cet hivernant note ainsi au cours de son entretien de debriefing (Rosnet, 2000) :

Je vais reprendre mes études si je peux trouver une école d'ingénieur, le truc c'est de savoir s'ils me prendront, j'ai pas un dossier terrible et je sais pas si le fait d'être venu ici c'est un plus ou un moins. A cause du fait d'avoir quitté l'école pendant un an.

Pour d'autres hivernants, notamment militaires ou fonctionnaires civils, la fin de l'hivernage se double d'une nouvelle affectation ou d'une mutation, dont les détails peuvent être incomplets jusque dans les dernières semaines du séjour. Enfin, pour quelques hivernants parmi les plus âgés, l'hivernage peut coïncider avec un départ en retraite, période pouvant représenter des difficultés spécifiques.

7.4.1.2 Domaine sentimental et familial

Les liens affectifs que l'hivernant a pu conservé en dépit de son absence sont une autre source importante d'appréhension. La relation sentimentale éventuelle que vivait l'hivernant à son départ de métropole a connu une évolution spécifique, du fait de l'éloignement des deux partenaires. Dans certains cas, cette relation a souffert, ou n'a pas survécu à l'année écoulée.

L'appréhension liée aux retrouvailles peut être très forte, quand bien même les partenaires auraient réussi à maintenir un lien affectif grâce aux moyens de communication présents sur la base. Les retrouvailles peuvent aussi être attendues comme l'occasion de confirmer le lien, par le début d'une vie commune, des fiançailles, ou un projet commun.

Outre cette anxiété de la reprise d'une relation affective directe, l'entretien de debriefing est pour certains l'occasion d'exprimer une culpabilité d'avoir quitté le partenaire, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Ma copine elle est en France, je vais la retrouver en rentrant, c'est la seule personne à qui j'ai fait du mal, je savais qu'elle me manquerait, je vivais avec elle avant de partir, mais je pense que c'est beaucoup plus dur pour elle.

Pour d'autres, l'absence est justifiée comme le fondement d'un *modus vivendi* qui permet au couple de conserver un équilibre, comme dans le cas de cet hivernant de Terre Adélie (Jurion, 2001) :

J'ai déjà prévu de partir à mon retour. Je ne peux pas vivre autrement. Peut-être qu'on ne se supporterait pas autrement avec ma femme.

Enfin, le désir physique peut être renforcé par la séparation et l'abstinence de rapports sexuels avec le partenaire. C'est ce qu'expriment notamment deux jeunes hivernants au cours de leur entretien de debriefing (Rosnet, 2000) :

La première chose que je vais faire en métropole, c'est aller voir ma copine, ça m'a manqué le sexe.

On en a pas mal parlé ici, à plusieurs, ça nous manque tellement fort pendant qu'on est ici, il y a un appétit sexuel qui est beaucoup plus fort, tout le monde ne pense qu'à ça, mais personne ne se demande si ça va marcher, c'est une boulimie anticipée.

Comme le montre ce dernier commentaire, une anxiété de performance peut également être exprimée pendant l'entretien, en arrière du désir explicite.

La famille est, comme le couple, l'objet de l'attention de beaucoup d'hivernants à la fin de leur séjour. Un hivernant remarque à propos de la relève qui intervient en fin de séjour (Weiss, 2002) :

En plus, on culpabilise un peu de rester un mois de plus avant de rentrer. Ce n'est qu'un mois, mais c'est aussi un mois supplémentaire loin de tes proches. Au retour, la famille, c'est la priorité.

De nombreuses vignettes cliniques issues des entretiens de debriefing montrent l'existence d'une anxiété liée au retour au sein de la famille, qu'il s'agisse des parents dans le cas d'un jeune hivernant, ou d'un conjoint et d'enfants pour d'autres (voir §10.1.5 tome II page 585). La question posée par le retour est parfois, comme pour le couple, de savoir si l'hivernant sera à nouveau accepté par la famille après son absence de longue durée, et les changements qu'elle implique de part et d'autre. Un jeune

hivernant vivant chez ses parents remarque au cours d'un entretien de debriefing (Rosnet, 2000) :

Pour le retour, j'ai un peu d'appréhension par rapport à la famille, savoir si ils vont me reprendre sous leur aile ou s'ils vont me laisser, je suis curieux de voir, mais bon, ça devrait bien aller. C'est sûr au début, ils vont être contents de me voir, ils vont vouloir me garder.

7.4.1.3 Domaine des relations sociales

La même dynamique s'applique au réseau social, du groupe d'amis au réseau plus large des relations liées à une activité spécifique comme le sport ou les études. Certains éprouvent ainsi le besoin, au moment de rentrer, de réactiver certains de ces réseaux, comme cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2006) :

Depuis un certain temps, je me suis fait forwardé les mails depuis la fac, j'ai reçu des infos sur les planning de cours, tout ça, j'étais assez déconnecté et j'ai ressenti le besoin d'un contact avec la communauté, ça fait du bien de recevoir des mails. On sait qu'on fait toujours partie de la communauté.

A l'origine de ce besoin de contact se trouve peut-être la réduction naturelle de la quantité ou de la fréquence des relations extérieures à la fin de l'hivernage. Un jeune hivernant remarque ainsi au cours d'un entretien de recherche (Solignac, 2004a) :

C'est marrant parce que moi je reçois des nouvelles de tous les côtés donc ça va mais je sais que certaines personnes ne reçoivent des nouvelles que de 2 ou 3 personnes, vers la fin de l'hivernage les contacts de certains se réduisaient à un petit nombre de personnes.

L'idée que le cercle d'amis aura changé est spécifiquement mise en avant par des hivernants jeunes. Un décalage avec leur réseau est attendu et parfois appréhendé, mais pour une durée limitée, comme le suggèrent les commentaires de trois hivernants différents d'une même mission, au cours de leur entretien de debriefing respectif (Weiss, 2002) :

Retrouver des amis, enfin pas vraiment, parce que des vrais amis, c'est pas au bout d'un an que tu les perds. Mais, je vois, ma meilleure amie, elle est partie avec quelqu'un, ça va changer. Plein de gens que tu voyais beaucoup avant et que tu va moins voir. Ça a évolué, c'est normal. En fait, t'es là pendant un an et t'as l'impression que ta vie s'arrête. Ta vie s'arrête quand t'es parti. Moi, je me souviens de ce que je faisais tel jour quand je suis parti. Et quand tu rentres, tu veux que ça reprenne pareil, et ce que t'as oublié, c'est que ça a évolué pendant un an. Et pendant un an, ça évolue très vite. Mais bon, on verra. Ça m'inquiète pas.

Ce n'est pas que ça m'inquiète, mais je me demande comment ça va se passer. Ici, c'est une parenthèse d'un an. Il n'y a pas eu d'évolution dans ma vie en France... tu vas repartir, recommencer au moment où tu l'as laissée, alors que les gens autour, eux, ont évolué. Toi, ta vie n'a pas changé, tu vas la reprendre un an en arrière, alors que pour les gens, beaucoup de choses auront changé. Mais après, quelques semaines, ça ira.

Forcément, t'allais pas dire : tout le monde s'arrête, je reviens ! Et là, ta micro-société elle a bougé, c'est sûr ! (...) Bon... c'est plus ça qui est un peu inquiétant, mais c'est inquiétant pour du court terme, pour les 3 semaines ou le 1er mois.

De manière plus large, le retour à la société métropolitaine peut être source d'angoisse. Certains hivernants expriment ainsi, au cours de leur entretien de debriefing psychologique, la perspective inquiétante du retour à la civilisation perçue comme contraignante, après une année passée dans un univers protégé, en marge, et où certaines questions ne se posent pas. Un hivernant remarque ainsi au cours d'un entretien de debriefing (Weiss, 2002) :

Tu vois, j'appréhende plus le retour que le reste. C'est-à-dire que là, je vais aller en vacances, donc ça va être bien, je vais aller en Australie pendant un mois... je vais rentrer à la maison, jusque là, ça ira bien. Je vais peut-être repartir en vacances. Mais tu viens ici et tu te dis : j'aurais tout le temps pour réfléchir à ce que je vais faire après. T'arrives à la fin, et tu sais toujours pas.

T'es trop décalé, donc tu peux toujours pas... et puis t'es tellement hyper protégé ici : t'as pas de carte bleue, t'as pas à te dire : j'ai oublié mes clefs, d'ailleurs t'as besoin de penser strictement à rien. C'est pour ça que le peu de choses à penser, quand les gens le font pas, ça t'énerve ! mais non, ça me fait pas peur de remonter dans une voiture, de voir du monde. Je sais pas, j'imagine que pendant 15 jours c'est un peu déstabilisant, et puis après tout, si tu t'es adapté ici, tu t'adaptes en France.

Les autres thèmes de cet ordre sont le retour à un rythme différent de celui de l'hivernage, à des valeurs dans lesquelles l'hivernant ne se reconnaît plus après son expérience. Intervient également la perception – avant même d'être rentré chez soi – d'un décalage important lié aux habitudes prises en hivernage, et parfois à un changement intérieur pendant le séjour.

7.4.1.4 Décalage

Un séjour polaire d'une année entraîne un décalage important par rapport aux situations de la vie métropolitaine, décalage perceptible dès la fin de la mission, par exemple au cours d'un entretien de debriefing. Ainsi pour un hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Je sais que je suis un peu décalé, je le sais, on me le dit. Parce que ici, c'est un peu un monde à part. donc, c'est vrai que ce qui se passe à l'extérieur, tu vois ça de loin, j'ai un peu de mal, moi des fois à... ça me passe un peu au-dessus, pour l'instant, je suis ici.

Ce décalage est souvent perçu par rapport au *mode de vie collectif* vers lequel s'apprête à retourner l'hivernant. Ainsi, pour ce participant (Jurion, 2001) :

Ce que je vais faire [au retour] ? Retrouver les fous ! Courir partout.

La durée de l'hivernage est souvent invoquée pour expliquer ce décalage, comme dans le cas de cet hivernant, qui exprime clairement la nécessité d'une réadaptation et d'une réinsertion à l'issue de son séjour en Terre Adélie (Weiss, 2002) :

C'est la notion de temps qu'on a à rattraper une fois en France. Mais c'est pas propre à l'hivernage. C'est plus la longue durée ici, et tout le travail de réadaptation qu'il va y avoir une fois en France. De resocialisation, ou je sais pas, recréer tout un tissu. 14 mois, ça fait long, quand même.

La fin de la mission et le retour en métropole sont aussi l'occasion pour certains de considérer leur situation habituelle avec plus de recul, et de faire temporairement table rase de cette vie antérieure. Ainsi pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

En rentrant, ça va me faire drôle, mais là, ça me fait rien du tout. C'est vrai que je suis parti, mais qu'en rentrant, ça va faire drôle sur plein de trucs. Tu redémarras à zéro, tu vas voir la vie autrement. Pas repartir à zéro, mais confronter tout, tout recommencer.

Une réflexion sur la suite de l'hivernage a d'ailleurs déjà pu être entamée pendant le séjour, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Rentrer sans projet, ça aurait été dur. J'ai besoin de rentrer en ayant un projet... je ne veux pas m'installer dans un endroit et vivre dans un travail quotidiennement, sans projet particulier. Je n'y avais pas pensé au début, c'est venu ici, en réfléchissant à ce que j'allais faire après. Ici, on a l'occasion de réfléchir à ce genre de choses.

7.4.2 Changement perçu avant le retour

Outre l'impression de décalage évoquée par beaucoup à la fin de leur séjour, l'expérience d'une vie en groupe isolé dans un contexte inhabituel peut entraîner chez certains un changement plus profond, et plus permanent. Ce changement intérieur est souvent évoqué par les hivernants au cours de leur entretien de debriefing, et reflète autant les acquisitions professionnelles et personnelles résultant de la vie dans un contexte isolé de la métropole, que le recul pris par rapport à la vie métropolitaine.

7.4.2.1 Emergence du changement

La représentation d'un changement lié à l'hivernage peut naître au début de la mission, par la rencontre d'hivernants finissant leur mission. Ainsi, pour cet hivernant se remémorant son arrivée à Kerguelen (Forum sur les îles Kerguelen, 2006a) :

Je me rappelle avoir remplacé un BDB¹¹⁰ que je connaissais très bien d'avant (partagé la même chambre), et bien je ne l'ai pas reconnu sur le quai de Port-Aux-Français¹¹¹ le jour du débarquement, et pendant les opé de passation j'avais l'impression d'avoir affaire à une autre personne.

L'entourage en métropole peut également s'interroger sur un changement éventuel chez l'hivernant, et sur ses conséquences ultérieures. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1998) :

Ceux qui m'attendent se posent plus de questions que moi, ça doit les inquiéter plus que moi. Ma copine, elle m'a demandé si j'avais pas trop changé.

De même, la compagne d'un hivernant écrit dans un forum sur Internet (Forum sur les îles Kerguelen, 2006a) :

On revient comment de là-bas ???? Plus envie de voir personne, envie de calme... j'ai peur j'avoue de son comportement au retour...

La perception d'un changement personnel peut être incomplète tant que l'individu est encore plongé dans la situation collective de l'hivernage. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Jurion, 2001) :

Forcément on doit changer de façon consciente ou inconsciente. Ici, c'est tout le groupe qui change. C'est difficile de dire qu'on a changé, on ne s'en rend pas compte.

¹¹⁰ Le « Bout De Bois » désigne le menuisier dans le jargon des TAAF.

¹¹¹ La station des Îles Kerguelen.

Cette perception peut ainsi nécessiter une prise de recul, qui ne peut intervenir pour certains qu'à la fin du séjour, comme le suggère ces commentaires de deux hivernants de la même mission en Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Je pense que ça me servira dans le futur. C'est le fait d'avoir vécu ces situations, je pense, qui me servira après. Ça m'a pas servi sur le moment. C'est après, quand t'y réfléchis, tu te dis : j'aurais peut-être du réagir autrement. C'est le fait d'avoir du recul, de pouvoir prendre du recul par rapport à certaines situations.

Je pense que la réalité de la Terre Adélie se concrétisera après. Ici, on ressent les choses, mais pas en temps réel. Il faut attendre, il faut digérer. On a peut-être juste semé les graines ici. Après, il s'agira de voir les points positifs qu'on a récupéré ici sans pouvoir les jardiner ici. On verra après. Mais je suis carrément optimiste pour la suite.

Le retour parmi les proches peut alors être pressenti comme médiateur de la prise de conscience d'un changement personnel lié à l'hivernage. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Il faut attendre que je rentre pour que les gens me disent ce qui a changé.

7.4.2.2 Acquisitions

Le changement perçu par les participants reflète fréquemment de nouvelles acquisitions professionnelles, d'ordre technique ou scientifique. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

J'ai appris la programmation, le téléphone, à travailler aussi, à avoir une méthode, savoir comment aborder les problèmes. Ça m'a permis de décider de continuer mes études si je peux trouver une école car il me manque beaucoup de choses.

Pour les participants les plus jeunes, l'hivernage peut être la première expérience d'une vie autonome en-dehors du foyer parental. Ainsi, pour ce VCAT scientifique rencontré après son séjour (Solignac, 2004a) :

Bah famille en fait, j'avais été... enfin j'ai jamais été vraiment séparé vraiment de ma famille, je suis allé deux fois en stage, en [métropole], et deux fois 2 mois, donc j'avais jamais, jamais vécu sans mes parents quoi. Donc j'ai vraiment apprécié, vu que j'ai pas passé mon service militaire, ça m'a un peu remplacé le service militaire. Je sais maintenant, même si je le faisais pas chez moi, que je peux faire à bouffer, faire ma lessive...

Pour certains, le contact avec une nature plus sauvage peut être en soi une source de changement, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Ça m'a apporté une autre façon de voir les choses, déjà au niveau de l'environnement. Pouvoir côtoyer des oiseaux, des éléphants de mer, une faune particulière dans un contexte complètement naturel. Ça, quand je rentre après, j'ai encore plus le respect de la nature.

Corollaire de ces aspects liés à l'isolement, l'hivernage est ressenti par certains comme un éloignement de la vie courante, notamment par l'expérience positive d'un certain dénuement, ou d'une plus grande simplicité. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

On change aussi de point de vue sur la métropole, on échappe à la pub, aux nouvelles de tous les jours, ici, c'est le minimum, les choses importantes s'estompent.

7.4.2.3 Centrage sur soi

Un séjour polaire permet à certains participants de mieux se connaître, en évoluant dans un contexte inhabituel, comme pour ces deux hivernants d'une même mission en Terre Adélie (Weiss, 2002) :

Je me suis découvert autrement ici. Enfin, découvert autrement, je sais pas si c'est vraiment le mot. Mais moi, c'est des situations que j'ai jamais vécues en France.

Mais moi, j'en retire rien de foncièrement négatif, et puis à la limite, même le négatif que tu trouves ici, avec la fin finalement, c'est presque positif pour ma construction personnelle.

Cette meilleure connaissance de soi est liée notamment à la présence quasi-permanente du groupe, comme pour cet hivernant de Terre Adélie soulignant au cours de son entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

C'est une bonne expérience, on apprend sur les autres, mais aussi sur soi, peut-être pas tout, mais les traits principaux. Les défauts ressortent, on se découvre soi-même, ça peut être que bénéfique.

De même, pour ce médecin d'un hivernage en Terre Adélie (Blain, 1997, p. 72) :

Je me connais mieux ; maintenant, il en faut beaucoup pour me faire bouger. Quant au paysage, c'est beau, mais ce que tu vois depuis trois semaines, c'est ce qu'on a vu quand on est arrivés. Après, c'est fini, ça ne change pas. Le côté humain est plus intéressant. Un type que tu ne veux plus voir, tu ne peux pas l'éviter. C'est là que tu apprends à te connaître.

Pour d'autres, la situation de l'hivernage est l'occasion de se découvrir sous un jour moins positif, notamment dans des comportements défensifs de retrait ou de repli sur soi. Ainsi, pour cet hivernant d'une mission assez conflictuelle (Rosnet, 1994) :

Ici, on devient égoïste, individualiste, certains se font un plaisir de vous apprendre ça. On a beau faire impression, je suis devenu égoïste et individualiste. J'estime avoir participé, avoir été cool, mais on devient comme si on se renfermait sur soi, puis on fait des efforts, on met les bouchées double, on se dit qu'on va vivre ça soi-même, je suis pas venu ici pour rester seul, venir ici, c'est changer de vie, c'est vivre des autres relations, mais on vous casse tellement qu'on finit par devenir plus distant, plus méfiant.

Les aspects communautaires de la vie en hivernage peuvent ainsi décevoir les hivernants les plus jeunes, qui idéalisent souvent la collectivité au début de leur mission, et peuvent en attendre beaucoup. Chez certains, comme cet hivernant de Terre Adélie, l'expérience de la vie communautaire, de ses difficultés et de ses déceptions, est une occasion de mûrir et d'évoluer (Weiss, 2002) :

L'île aux enfants, où tout le monde peut être beau, tout le monde peut être gentil, c'est fini pour moi. A la limite, c'est peut-être ici que ça a déclenché le

truc, mais tout adulte devient comme ça, par n'importe quel système, que ce soit un hivernage en Terre-Adélie ou autre chose.

Les rapports de force et les conflits relationnels – presque inévitables dans un contexte communautaire isolé – peuvent ainsi favoriser l'affirmation de soi, comme pour cette hivernante de Terre Adélie (Weiss, 2002) :

En étant excessivement excessive, j'aurais tendance à dire que l'hivernage m'a presque rendue méchante. Moins conciliante. Maintenant, soit ça me plaît, soit ça me plaît pas, et si ça me plaît pas, les gens vont le savoir, alors qu'avant, je laissais couler, parce que je voulais pas faire des vagues.

Dans un registre plus négatif, quelques hivernants connaissent au cours de leur séjour une détérioration de leur estime personnelle, au point que cet effet soit perceptible au cours de leur entretien de debriefing (Rosnet, 1998, 2000).

7.4.2.4 Ouverture aux autres

Pour d'autres hivernants, cette expérience paradoxale d'une vie en collectivité et d'un centrage sur soi a pour résultat un assouplissement de leurs relations interpersonnelles. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Jurion, 2001) :

J'ai appris à être cool, la tolérance, la vie collective et à être plus ouvert. J'ai appris à écouter et à prendre confiance en moi. Le regard des autres m'importe moins.

La tolérance et la patience sont ainsi fréquemment évoquées en prolongement de ces aspects, comme pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 1994) :

J'ai appris à me connaître, à répondre moins vite, à moins parler. (...) Maintenant, je fais attention, j'écoute.

L'acquisition de nouvelles compétences sociales n'est d'ailleurs pas nécessairement liée à une ambiance positive au sein du groupe d'hivernage. L'apport d'un hivernage peut même être de mieux reconnaître certains écueils ou difficultés, comme le suggère ce commentaire d'un hivernant au cours de son entretien de debriefing (Rosnet, 2000) :

A la fin, ce que j'espère retirer, c'est d'avoir changé (...) Je pense avoir été [hypocrite], je vois comment on tombe facilement là-dedans, je vois aussi comment éviter le piège.

7.4.3 Réalité du retour

Les sources qualitatives ont permis d'explorer la spécificité de la situation d'hivernage, et les représentations du retour avant le retour effectif. Reste à étudier la réalité du retour des hivernants, et sa correspondance avec ces différentes représentations, formulées *a priori*.

7.4.3.1 Temporalité du retour

Dans le cadre du recrutement des hivernants, beaucoup des candidats ayant déjà connu un retour de mission – polaire ou analogue – mentionnent l'existence d'une période de réadaptation à la vie courante. La durée de cette réadaptation serait de l'ordre de quelques semaines¹¹², et concernerait autant la sphère personnelle et familiale que professionnelle et sociale.

Plusieurs témoignages de la réalité du retour sont également publiés sur des forums, des blogs ou des sites Internet d'anciens hivernants. L'évocation d'une durée est alors plus rare, quoique certains précisent l'enchaînement des semaines voire des mois qui suivent directement le retour de mission. Ainsi, dans un forum sur Internet, un ancien hivernant décrit dans ces termes son retour de mission (Forum sur les îles Kerguelen, 2006a) :

Mon retour s'est bien passé les 6 premiers mois, après coup de dépression (bref et sans séquelles) suite à une grande fatigue générale (travail, souci sentimental, et retour).

¹¹² Cette durée approximative est fréquemment avancée par les candidats ayant déjà hiverné, au cours de leur entretien psychologique avec l'auteur. Cette estimation recoupe également celle formulée au cours d'une communication personnelle par le Dr Bachelard, médecin chef du service médical des TAAF/IPEV, amené à rencontrer une grande partie de ces réhivernants.

Ces témoignages peuvent être de l'ordre de l'anecdote ou du jugement personnel, mais ils permettent parfois d'apporter un éclairage plus direct sur la manière dont les participants aux hivernages polaires vivent leur retour parmi leurs proches, et ce qui est souvent décrit par leurs auteurs comme le retour à la « *civilisation* ». Les aspects professionnels et somatiques sont moins fréquemment évoqués dans ces sources publiques.

7.4.3.2 Retrouvailles avec les proches

La fin de la mission est l'occasion de renouer des relations plus intimes et plus fréquentes avec l'entourage proche, familial notamment. Les communications téléphoniques étant moins onéreuses une fois sorti du contexte de la mission, certains profitent de leur débarquement pour établir un premier contact plus direct par ce moyen. Un hivernant VCAT scientifique rencontré peu de temps après son retour décrit ces premiers contacts au cours d'un entretien de recherche (Solignac, 2004a) :

Alors là je me suis lâché, j'ai appelé tout le monde, j'ai fait une razzia, je crois tous mes collègues je les ai appelés, mes parents, mes grands-parents, enfin tout le monde...

Toutefois, la communication avec les proches peut être, dans les premiers temps du retour, problématique. Déjà évoquée à propos du partage de l'expérience avec les proches pendant le séjour, la difficulté à raconter son expérience une fois rentré est bien réelle pour certains. Un hivernant écrit dans un billet de son blog d'hivernage (Blanc, 2007b) :

Thomas, camarade de mission déjà rentré en France par la rotation précédente, m'écrivait il y a quelques jours : " J'espère que tu profites bien de ces dernières semaines dans ce pays hors du temps et du commun. Une fois rentré, on se demande vraiment si l'on a réellement vécu tout ça ! Par contre, pas facile de partager cette aventure : tout le monde me demande de raconter plein de trucs et surtout comment c'était ; mais c'est très dur de répondre à ces attentes."

Dans le domaine sentimental particulièrement, un hivernage est considéré dans plusieurs témoignages comme une épreuve à laquelle certains couples ne résistent pas.

Ainsi ce témoignage public d'un ancien hivernant dans un forum sur Internet (Forum sur les îles Kerguelen, 2006b) :

Il faut savoir aussi qu'assez peu de couples résistent à un hivernage. Il y en a quand même qui y arrivent et même qui se marient après... mais c'est pas les plus nombreux.

Dans les cas les plus extrêmes, la séparation de l'hivernage a entraîné la rupture d'une vie commune, la plupart du temps du fait du partenaire resté en métropole. La difficulté du retour est alors, outre la difficulté affective intrinsèque à la perte de la relation, la difficulté à reprendre des marques personnelles dans un environnement qui n'y est plus propice, et rappelle souvent la situation antérieure du couple.

Rencontré dans le cadre de sa candidature à un poste technique, cet homme militaire évoque son retour d'une opération de plusieurs mois à l'étranger, au cours de laquelle sa compagne a quitté leur domicile pour s'établir ailleurs¹¹³ :

Le plus dur était de rentrer dans un appartement vide.

Paul-Émile Victor signalait déjà l'existence d'un risque familial dans un documentaire sur les Expéditions Polaires Françaises, en montrant bien que les difficultés du retour parmi les siens tiennent souvent à la non-congruence de vécus ou de représentations de l'hivernant et de ses proches (Marret, 1969) :

La vie continue, la nôtre est différente mais ici la vie continue. Par conséquent de façon générale, quand on part on sait qu'on prend un certain risque de ne pas retrouver ce que l'on a laissé, un mois avant, six mois avant, ou 16 mois ou 18 mois avant. On prend aussi le risque, inverse, de se dire je reviendrai et je trouverai la même chose. Perturbations familiales ? Il n'y a pas de doutes, il y en a.

Un exemple direct de ces perturbations réside dans le rapport qu'entretiennent les enfants avec l'absent à son retour. Une séparation de plus d'une année peut en effet mettre en jeu, plus ou moins profondément, la stabilité de l'attachement des enfants au

¹¹³ Entretien de contrôle d'aptitude psychologique mené par l'auteur entre 2006 et 2010.

parent. La réaction immédiate de certains enfants – telle qu'elle est rapporté dans des entretiens effectués par l'auteur avec d'anciens hivernants – peut être surprenante à deux titres pour l'hivernant de retour chez lui. Tout d'abord, une certaine réserve peut être perçue chez ces enfants, comme dans le cas de cet homme militaire, rencontré quelques mois après son retour d'un hivernage en Terre Adélie à un poste technique (Solignac, 2004a) :

Je dirais, je dirais bien, moi ils m'ont sauté au cou et tout, déjà c'était un soir, donc ça a permis de... ils m'ont revu, tout, on a joué un petit peu ensemble et puis après bon je sais pas une heure, une heure et demi après ils étaient au lit. On était étonnés, ils ont réussi à dormir tout de suite. Ils n'ont pas réagi sur le coup, ils ont réagi peut-être, je sais pas, une semaine, dix jours après quoi. [Comment ?] En... plus en essayant de jouer avec moi qu'au départ quoi, au départ c'est... ils m'ont sauté dans les bras tout, oui mais... on sentait qu'il y avait quelque chose, quoi, alors qu'une semaine après ils ont bien réagi au fait que j'étais là.

A l'inverse, d'autres enfants peuvent adopter un comportement d'exclusivité à l'égard de leur parent à son retour. Rencontré dans le cadre de sa candidature à un second hivernage, cet autre technicien militaire décrit ce type de réaction chez son enfant au retour de son premier séjour¹¹⁴ :

Mon fils avait deux ans et demi quand je suis rentré. Ma femme ne pouvait plus le toucher, il restait collé à moi tout le temps.

Du point de vue des proches, le rythme de vie adopté en hivernage peut être jugé anormal, de même que certaines habitudes liées au travail et à la vie dans une station scientifique. Ainsi, pour cet ancien hivernant faisant le récit de son retour parmi les siens (Berranger, 1997, p. 121) :

J'étais heureux de retrouver ma petite famille, et je planais au milieu de mes nuages. Au bout de quinze jours, ma femme commença à s'inquiéter car je n'avais pas encore perdu mon rythme hivernal, assaisonné de manies bizarres,

¹¹⁴ Entretien de contrôle d'aptitude psychologique mené par l'auteur entre 2006 et 2010.

*comme celle de se décharger sur les portes avant de toucher une poignée¹¹⁵.
Petit à petit, je retrouvais une allure citadine "normale".*

Le retour parmi les proches est ainsi le premier lieu d'un retour plus large, à la société d'origine de l'hivernant, et à ses us et coutumes.

7.4.3.3 Retour à la civilisation

Dans les témoignages publics, l'évocation du retour réel d'hivernage est souvent centrée sur le décalage ressenti avec l'environnement citadin, et les modes de vie usuels en métropole. Ce décalage est temporaire, comme le souligne ce message laissé par un ancien hivernant sur un forum public (Forum sur les îles Kerguelen, 2006b) :

Sinon, côté personnel, au niveau du retour, faut avouer que l'atterrissage est un peu difficile les premiers mois, mais bon, on finit par se refaire à la civilisation...

Toutefois, les premiers temps du retour peuvent être saisissants en raison du contraste important entre les perceptions auxquelles se sont habitués les hivernants, et celles dont ils font l'expérience à leur retour. Un hivernant, de retour de Terre Adélie après plus d'un an d'absence, écrit dans un document autobiographique (Berranger, 1997, p. 121) :

Je me laissais conduire à la maison, effrayé par la circulation. Passé 60 km/h, je m'accrochais au tableau de bord. Pendant un an, je n'avais connu que la vitesse de pointe des Weasels. C'était comme si je revenais du siècle des diligences.

Au-delà de cette dimension cognitive de la transition entre deux environnements physiquement différents, la fin de la communauté de l'hivernage – relativement assistée et indépendante – et le retour à des groupes sociaux plus larges peuvent également créer un contraste important. Comme l'avaient suggéré les représentations élaborées par les hivernants avant leur retour, ce contraste est lié notamment aux contraintes de la

¹¹⁵ Ce réflexe est lié aux conditions dans lesquelles certaines mesures géomagnétiques doivent être effectuées.

vie courante, moins nombreuses ou moins présentes en hivernage. Ainsi, pour cet hivernant de Terre Adélie (Rosnet, 2000) :

Le courrier, les factures, [en hivernage] pas de courses à Carrefour, pas de chéquier, c'est la vie facile, quand on retrouve tout ça c'est pesant, il faut se remettre dans le bain de la vie métropolitaine. On ne se rend pas compte de la facilité, on se lève, on va travailler, tout est prêt pour manger, on n'a pas de soucis particulier à part le travail, on était bien là-bas, mais après, il y a d'autres plaisirs, retrouver des gens, mes neveux et nièces, faire du VTT, aller à la piscine.

Chez cet autre hivernant, météorologue pendant un an en Terre Adélie, ce décalage entre la situation de l'hivernage et la société d'origine est renforcé par le manque d'activités au retour, et entraîne un repli temporaire sur soi (Weiss, 2002) :

Il faut aussi se réajuster, et à la météo, on a 4 mois de délai avant de retravailler. Mais ce n'est pas parce qu'on a des congés que c'est plus facile. Là, on rentre, et il faut bien le gérer, il ne faut pas rester sans rien faire, sinon ça peut être encore plus difficile. Ici, on est portés, c'est d'une grande facilité. On n'a pas de décision à prendre, pas d'argent à gérer. Du coup, se retrouver seul avec du temps libre, c'est pas évident, et il ne faut pas tomber dans le désœuvrement. Après Kerguelen, j'ai mis 2 mois avant d'avoir envie d'appeler des gens pour ressortir. C'est 2 mois où on n'est pas là. Mes amis le savent.

La présence de la foule est également mentionnée comme contraignante dans quelques témoignages, de même que l'omniprésence des objets de consommation et des informations. Un entretien mené auprès d'une femme VCAT quelques mois après son retour de Terre Adélie souligne bien cette dissonance éprouvée par certains à leur retour (Solignac, 2004a) :

Oui, il y avait la foule. Il y a différents trucs : il y a la foule et il y a la société de consommation. J'ai un peu de mal avec ça. Ça m'avait déjà fait bizarre en Australie mais moins¹¹⁶. C'est le besoin de consommer, le besoin que ces gens

¹¹⁶ L'Australie est souvent le premier pays dans lequel les hivernants de Terre Adélie séjournent après leur hivernage.

ont de consommer tous le temps, d'acheter des trucs. Et la foule un peu aussi. Même de reprendre le rythme de la vie, je trouve que c'est complètement speedé. (...) Ne serait-ce qu'avec les téléphones portables. J'ai remarqué que j'avais du mal avec ça.

7.4.3.4 Effets durables

Au-delà de cette transition, l'effet psychologique de l'hivernage peut parfois être perçu à plus long terme. Il peut s'agir d'un changement dans leur système de valeurs ; dans leurs représentations sociales ; ou encore dans leur rapport aux autres, et à leur société d'origine. Ainsi, pour cet hivernant ayant effectué plusieurs missions (Rosnet, 1994) :

Mon premier hivernage, ça a été un tournant. Il y a des choses qui me semblaient importantes qui ne le sont pas tant. Ce qui compte, c'est l'entourage, les gens pour qui on peut faire quelque chose.

Pour certains participants, l'expérience d'un environnement social différent – éloigné de la vie courante – peut ainsi donner un éclairage et un sens différent à leur vie ultérieure. Ce passage d'un document autobiographique offre un exemple détaillé du prolongement d'un hivernage dans la vie courante d'un participant (Berranger, 1997, p. 121) :

Tout semblait redevenu comme avant. En vérité, rien ne serait comme avant, tout au moins du point de vue existentiel. La première différence concernait le travail. (...) En Terre Adélie, le travail semble beaucoup plus simple, voire élémentaire (...). La seconde différence concerne la vision du monde et de ses problèmes. Vue de la Terre Adélie, la planète est complètement rétrécie, et elle n'occupe plus qu'une petite place dans nos existences. Il peut se produire un tremblement de terre, une famine ou un coup d'état, cela n'a aucune influence sur notre vie, tant que notre famille n'est pas concernée. Pendant un an, on n'a rien su du monde, et le monde a continué de tourner sans nous. Au retour, nous constatons que toutes les choses qui nous auraient interpellés sont déjà oubliées. Maintenant, lorsqu'un fait divers est relaté dans la presse ou à la télé, je retourne en Terre Adélie, et je me demande si vu de là-bas, il garderait encore

de l'importance. Si non, je me contente de l'information brute, et je n'y prête plus d'intérêt. (...) Vous aurez compris qu'avec cette philosophie, je suis en-dehors du moule. C'est la principale conséquence de mes hivernages. Rien ne sera plus comme avant.

Enfin, dans un registre parfois plus négatif, une nostalgie peut s'installer de manière durable, au-delà des premiers temps du retour, comme pour cet ancien hivernant de Kerguelen témoignant dans un forum public sur Internet (Forum sur les îles Kerguelen, 2006a) :

Je suis un ancien de [Kerguelen] de 84 a 85 ce fut pour moi un séjour extraordinaire, mais attention au retour!!!! (...) Un séjour à Ker par mon expérience c'est une partie de toi que tu laisses sur place, c'est des êtres humains qu'il te faut quitter, c'est un mode de vie unique que tu ne retrouveras pas. (...) Pour finir, la nature, elle est magnifique et il vraiment dur de la quitter, aujourd'hui encore mes souvenirs sont intacts mais la nostalgie est bien présente, j'apprend encore a vivre avec!!!!

Ces différentes descriptions de la réalité du retour rejoignent celles de l'échantillon du questionnaire d'enquête.

7.5 Synthèse

L'étude de sources alternatives a permis de confirmer certains des résultats du questionnaire d'enquête sur le retour. Ce questionnaire ayant été construit dans l'optique de l'étude du retour des hivernants polaires, il était important de faire appel à des sources alternatives, qui ne seraient pas liées directement à cette problématique, et qui offrirait un second point de vue sur la fin de mission et le retour chez soi.

Cette seconde analyse a permis également de mieux caractériser le séjour des hivernants polaires, à travers les témoignages informels d'un grand nombre d'entre eux. La compréhension de la spécificité des séjours polaires paraît en effet indispensable à l'approche du retour : l'état d'esprit au retour de mission ne peut être considéré indépendamment de l'expérience d'une situation hors norme au cours de cette mission.

Cette expérience de l'hivernage se définit comme *extérieure* à la vie métropolitaine, dans un contexte naturel très sauvage, au sein d'une communauté réduite et relativement hétérogène, éloignée des réseaux sociaux habituels et surtout des proches. Tout comme celle du retour, la temporalité du séjour est particulière : la manière dont le temps s'y écoule dépend du stade de la mission auquel se trouve l'hivernant, et la fin de mission est un moment très distinct du reste de l'hivernage, comme le montrent les entretiens de debriefing analysés.

Enfin, l'importance des représentations individuelles et collectives sur le retour – représentations dont certaines sont élaborées avant même le départ en mission – confirme l'idée que le retour n'est pas qu'un phénomène individuel, et qu'il revêt des aspects collectifs, ne serait-ce que dans le rapport aux proches et aux réseaux sociaux habituels, qui ont eux-mêmes un avis sur l'expérience vécue par l'hivernant.

Chapitre 8

Discussion et conclusions

8.1	Caractérisation du retour d’hivernage	443
8.1.1	Du départ en mission au retour	443
8.1.2	Vécu du retour.....	449
8.2	Déterminants du vécu du retour	459
8.2.1	Caractéristiques indépendantes du séjour.....	459
8.2.2	Caractéristiques liées au séjour	461
8.2.3	Profils typiques de retour.....	465
8.3	Biais et limites	468
8.3.1	Biais d’échantillonnage.....	468
8.3.2	Limites des données recueillies	470
8.3.3	Biais liés à la rétrospective.....	472
8.4	Le retour d’hivernage comme phénomène	476
8.4.1	Articulation des résultats avec la littérature	476
8.4.2	Généralisation et proposition de modèles.....	482
8.5	Applications et ouverture	505
8.5.1	Recommandations	505
8.5.2	Pistes de recherche	516
8.5.3	Un imaginaire polaire.....	520
8.6	Synthèse	527
8.7	Conclusion	531

8 Discussion et conclusions

Les marins phéniciens déposèrent Ulysse endormi sur le rivage d'Ithaque, sa patrie, que pour rejoindre il avait enduré vingt années de souffrance indicible. Il s'éveilla sur la terre de ses ancêtres, mais il ne reconnût pas le lieu où il se trouvait. Ithaque lui montrait un visage inaccoutumé; il ne reconnaissait pas les sentiers s'étendant dans le lointain, les baies tranquilles, les creux et les précipices. Il se leva et observa ce qui était son propre pays, en s'écriant avec tristesse : « Hélas ! Et où suis-je à présent ? Que fais-je ici ? »¹¹⁷

Alfred Schütz, *The Homecomer* (1945),
d'après Homère.

L'objectif de cette thèse est double : définir la spécificité du retour de mission de longue durée, et identifier certains déterminants susceptibles d'influencer ce retour.

Une fois synthétisés les résultats des deux études menées, quatre « profils » psychologiques différents du retour d'hivernage seront exposés. Des modèles phénoménologiques du séjour et du retour de mission seront également proposés, à partir de quelques perceptions centrales relevées dans les sources étudiées. Enfin, un modèle longitudinal des hivernages actuels sera présenté, modèle qui reprendra les étapes habituelles de ces missions, tout en tenant compte de la période du départ en mission, et du retour chez soi.

¹¹⁷ Traduction personnelle de l'extrait suivant : "*The Phaeacian sailors deposited the sleeping Odysseus on the shore of Ithaca, his homeland, to reach which he had struggled for twenty years of unspeakable suffering. He stirred and woke from sleep in the land of his fathers, but he knew not his whereabouts. Ithaca showed to him an unaccustomed face; he did not recognise the pathways stretching into the distance, the quiet bays, the crags and precipices. He rose to his feet and stood staring at what was his own land, crying mournfully: « Alas! And now where on earth am I? What do I here myself? »*"

La visée de ces différents modèles est plus descriptive qu'explicative, sans chercher à valider un modèle existant ou une théorie donnée. Cette démarche exploratoire et la nature des sources étudiées permettront de formuler un parti pris épistémologique. De nouvelles pistes de recherche seront également suggérées, après avoir formulé quelques recommandations pratiques susceptibles d'améliorer le vécu du retour des hivernants polaires.

8.1 Caractérisation du retour d'hivernage

Le retour de mission polaire de longue durée comporte des enjeux et des difficultés spécifiques. L'étude des résultats du questionnaire d'enquête et des sources alternatives a permis d'aborder ces spécificités, à commencer par les représentations individuelles et collectives du retour chez soi. L'étude de ces représentations suggère notamment que le vécu du séjour joue un rôle important dans le changement psychologique auquel l'hivernant est – éventuellement – soumis entre son départ et son retour. L'étude du retour a donc nécessité un détour par l'étude du séjour lui-même, afin de mieux cerner les enjeux personnels et collectifs de la fin de mission et du retour chez soi.

8.1.1 Du départ en mission au retour

8.1.1.1 Représentations du retour chez soi

Les résultats qualitatifs suggèrent que la *représentation* du retour préexiste au départ en mission. Elle est même constitutive de la motivation de certains candidats, qui attendent de leur séjour un changement personnel positif ou un gain symbolique. A l'inverse, l'appréhension des effets psychologiques de l'absence sur les proches, et des conséquences familiales de l'hivernage, est aussi rencontrée au cours de certains entretiens de contrôle d'aptitude.

Ces représentations se transforment et s'incarnent progressivement au cours de la mission elle-même. Pendant leur séjour, beaucoup évoquent les mois qui suivent la Mid-Winter comme le « *début de la fin* », ou la redescente d'un sommet en alpinisme qui serait symbolisé par le milieu chronologique du séjour. L'annonce des dates de retour est de même un moment important pour la plupart des hivernants, puisqu'elle vient concrétiser le terme de la mission, et le retour chez soi.

D'un point de vue statistique¹¹⁸, le retour est pendant la mission source de significativement plus d'appréhension pour les hivernants de 28 ans et moins (notamment pour les VCAT¹¹⁹ par rapport aux militaires et aux civils contractuels) ; et pour les métiers scientifiques par rapport aux postes techniques. Le retour semble ainsi plus appréhendé par les hivernants jeunes, qui constituent l'essentiel de ces groupes.

Il en va de même pour les hivernants dont les proches ont connu un événement inhabituel pendant l'hivernage. Le retour chez soi pourrait ainsi être attendu comme plus difficile en cas d'événements imprévus du côté des proches pendant l'absence de l'hivernant.

Le retour est également source d'une plus grande appréhension chez les hivernants qui entreprennent ensuite un voyage personnel avant de rentrer chez eux. Le fait d'entreprendre un tel voyage pourrait ainsi avoir pour objectif de réduire cette appréhension, en repoussant la date du retour chez soi, et en étalant dans le temps la transition entre le monde de l'hivernage et celui de la métropole.

De plus, pendant le voyage de retour (officiel ou personnel), le retour est source de significativement plus d'appréhension pour les personnes hivernant pour la première fois, ainsi que pour les hivernants des Îles subantarctiques (notamment pour les hivernants de Kerguelen, par rapport à ceux de la Terre Adélie). Les hivernants des stations subantarctiques moins isolées pourraient ainsi, paradoxalement, concevoir plus d'appréhension à l'approche du retour. Il est possible que certaines spécificités des missions dans les stations subantarctiques contribuent à cet effet, comme la taille plus importante du groupe d'hivernage à Kerguelen (près du double de celui de la station Dumont d'Urville en Terre Adélie), ou encore les possibilités plus importantes de sortie et d'isolement du reste du groupe. Toutefois, il est également possible que ces relations soient médiatisées par l'âge des hivernants de chaque groupe, les participants de

¹¹⁸ Toutes les relations statistiques exprimées dans cette partie sont significatives au seuil 0,05, et proviennent des résultats du questionnaire d'enquête, qui portait sur le dernier hivernage de chaque répondant. Les différences de moyenne sont synthétisées dans un tableau en annexe (voir Annexe 10.6.3 tome II page 645). Les intitulés des questions pour chaque variable sont également portés en annexe (voir Annexe 10.6.1 tome II page 640).

¹¹⁹ Volontaires Civils à l'Aide Technique, âgés de moins de 28 ans.

l'échantillon du questionnaire ayant séjournés à Kerguelen étant en moyenne plus jeunes que ceux de Terre Adélie¹²⁰.

Enfin, le retour est perçu comme le futur lieu d'incarnation d'un *discours sur l'hivernage*, discours auprès des proches et des pairs (voir §7.2.4.2 page 390). Les résultats qualitatifs suggèrent que ce discours, et les représentations réciproques de l'absent et de ses proches, jouent un rôle important dans la manière dont certains hivernants abordent leur séjour et leur retour. La difficulté à communiquer son expérience au fur et à mesure du séjour peut notamment se doubler d'une difficulté à la partager une fois rentré, en raison de son caractère inhabituel.

8.1.1.2 Perception du séjour

Un séjour polaire ou subpolaire d'une année est pour chacun l'expérience d'une situation extérieure, « *hors du monde* », où certaines contraintes de la vie quotidienne s'exercent moins, voire pas du tout. Ainsi, les hivernages polaires sont uniques par le fait que les échanges monétaires n'y ont pas cours. De même, le rythme de travail de certains postes est beaucoup plus souple dans ce contexte qu'en métropole. Pour autant, un hivernage est également une situation plus contraignante par certains aspects, comme la régulation des autorisations de sortie à l'extérieur des bâtiments de la base.

La plupart des hivernants sont par ailleurs chargés de responsabilités ou de ressources importantes, impliquant directement le reste du groupe (par exemple, les soins, la nourriture, l'énergie, les communications, etc.). Au sein des bases, la collectivité occupe une place prépondérante, alors même que chaque hivernant est isolé de ses réseaux sociaux habituels. La séparation des proches pendant plus d'une année est à ce titre particulièrement inhabituelle pour la majorité des hivernants.

Enfin, le contact avec une nature très sauvage est, pour certains, une expérience nouvelle, notamment dans les stations du continent antarctique, au biotope désertique (Dumont d'Urville et Concordia).

¹²⁰ La description de l'échantillon des répondants du questionnaire – et la discussion de sa représentativité – sont portées en annexe (voir Annexe 10.5 tome II page 615).

D'un point de vue statistique, la perception rétrospective du séjour est fortement liée à la perception d'événements inhabituels au sein de l'hivernage. Le souvenir du séjour semble déterminé également par l'ancienneté de l'hivernage : les hivernants les plus anciens (entre le début des années 1950 et le milieu des années 1960) rapportent ainsi plus de difficultés liées à l'isolement et la séparation des proches. L'évolution des moyens de communication permet de proposer une interprétation de cette différence : les hivernages les plus anciens étaient en effet plus isolés du point de vue des communications avec la métropole.

Toutes époques confondues, la séparation des proches est l'aspect le plus fréquemment mis en avant pour expliquer la difficulté de la situation d'hivernage, surtout pour les hivernants engagés dans une relation affective, et pour ceux qui étaient parents au moment de leur hivernage.

A l'inverse, le fait que les proches n'aient pas connu d'événement inhabituel pendant l'hivernage amène les répondants à juger moins pénibles la séparation des proches et la monotonie ; et à considérer rétrospectivement que les moyens de communication en hivernage étaient plus efficaces.

Les résultats quantitatifs et qualitatifs suggèrent en outre que les hivernants ayant déjà connu une expérience similaire – par l'isolement géographique et l'éloignement des proches – sont moins affectés par le séjour et ses contraintes spécifiques. L'expérience préalable de conditions de vie et/ou de travail similaires permettrait ainsi de mieux s'y adapter.

Enfin, les résultats quantitatifs suggèrent que le manque d'espace serait moins facile à supporter lorsque des événements ou des conflits majeurs ont pris place au sein de l'hivernage. Cette relation est confirmée par plusieurs commentaires.

Comme dans d'autres recherches sur les hivernants français (Rosnet et al., 1998), l'adaptation du groupe est jugée en moyenne moins bonne que l'adaptation personnelle à la situation de l'hivernage : les hivernants s'estiment personnellement mieux adaptés que leur groupe d'hivernage. Très peu d'hivernants considèrent rétrospectivement que

leur adaptation à l'hivernage fut mauvaise¹²¹, ou qu'ils faisaient partie d'un groupe d'hivernage mal adapté¹²². Toutefois, plusieurs répondants au questionnaire indiquent dans leurs commentaires avoir fait partie d'un groupe d'hivernage dysfonctionnel, très clivé par des différences d'âge et de statut entre les hivernants, ou encore par l'inadaptation de quelques uns de ses membres.

De manière plus surprenante, l'adaptation personnelle à l'hivernage est jugée significativement meilleure par les hivernants des stations antarctiques, comparés à ceux des îles subantarctiques. Etant donné les paramètres physiques et psychologiques de l'environnement de ces stations, ce résultat suggère que l'adaptation personnelle serait perçue comme meilleure lorsque les conditions de vie et de travail sont plus difficiles.

L'adaptation du groupe est quant à elle jugée significativement meilleure par les hivernants qui étaient célibataires – au sens large – au moment de leur hivernage ; par les VCAT (comparés aux militaires) ; et par les hivernants n'ayant pas perçu d'événements majeurs au sein de leur hivernage.

La durée d'adaptation initiale au séjour est rapportée comme plus longue par les participants les plus jeunes, âgés de 28 ans ou moins au moment de leur hivernage. Il est possible que ces jeunes participants, moins expérimentés, soient aussi les plus réceptifs à la singularité de la situation d'hivernage, et qu'ils s'en trouvent, dans un premier temps, plus déstabilisés.

Les résultats qualitatifs suggèrent que l'adaptation à l'hivernage ne se résume pas à cette phase d'adaptation initiale, et qu'il existe d'autres périodes critiques au niveau individuel et collectif. Ainsi, les mois de l'hiver austral sont-ils perçus comme plus difficiles par la majorité des hivernants, en raison d'un climat moins favorable, d'un ensoleillement plus réduit, et d'un isolement social vécu plus intensément.

¹²¹ Adaptation personnelle perçue à l'hivernage, mesurée par une échelle analogique, de « Très mauvaise » à « Très bonne ». 3 répondants sur 150 seulement ont indiqué une valeur inférieure au milieu de l'échelle.

¹²² Adaptation perçue du groupe d'hivernage, mesurée par une échelle analogique, de « Très mauvaise » à « Très bonne ». 9 répondants sur 150 seulement ont indiqué une valeur inférieure au milieu de l'échelle.

8.1.1.3 Fin de la mission

Les derniers temps du séjour sont également spécifiques du point de vue psychologique. 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 peut se ressouder à cette occasion, pour se défendre contre cette « intrusion », mais certaines incompatibilités entre individus ou sous-groupes peuvent aussi être réactivées.

Quelques semaines plus tard, le début de la nouvelle 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 tel ou tel de ces aspects. 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 ou auprès de leur partenaire, la recherche d'un nouvel emploi, la reprise d'un ancien poste, ou tout simplement le fait de quitter le cocon très particulier de l'hivernage, malgré ses contraintes propres.

Enfin, au terme de leur séjour, nombreux sont ceux qui évoquent un changement intime, reflétant la nouveauté de leurs expériences au cours de l'année passée loin de leurs proches, et de leur contexte habituel de vie et de travail. Pour autant, le périmètre exact de ce changement est souvent difficile à définir tant qu'il n'a pas été pesé à l'aune de la vie courante : parmi les proches, auprès des réseaux sociaux habituels, et dans les situations de la vie professionnelle en métropole.

8.1.2 Vécu du retour

8.1.2.1 Voyage de retour

Hormis les désagréments d'une navigation en haute mer, le trajet du retour pose peu de problèmes aux participants : beaucoup évoquent la joie anticipée des retrouvailles, et une rupture attendue avec le cadre assez rigide de l'hivernage. De manière assez surprenante, les hivernants des îles subantarctiques gardent une impression significativement moins bonne de leur voyage officiel de retour que ceux des stations du continent antarctique. Le trajet du bateau effectuant la rotation entre les îles subantarctiques et la Réunion est à la fois plus calme et plus long, peut-être trop au goût de certains.

Certains prennent aussi 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 lorsque ceux-ci peuvent les rejoindre (notamment en Australie ou à la Réunion). Pour d'autres, la prolongation du voyage permet également de repousser le moment du retour, et ses enjeux personnels et professionnels.

Un peu plus des deux tiers des participants au questionnaire (69,3%) ont ainsi pris le temps d'effectuer un voyage personnel dans le cadre de leur retour d'hivernage, en bifurquant à mi-chemin du voyage officiel de retour. D'un point de vue statistique, les hivernants de la station du continent antarctique Dumont d'Urville prolongent leur séjour avec significativement moins de compagnons (un de moins en moyenne), et la durée de leur voyage personnel est significativement plus longue que pour les hivernants de Kerguelen (2 à 3 semaines de plus en moyenne). Il est possible que l'isolement social plus important et les conditions climatiques plus rudes des stations du continent soient à l'origine de cette différence. Ces aspects pourraient en effet intensifier chez ces hivernants le besoin de s'éloigner les uns des autres après la fin de leur mission (groupe de voyage réduit) tout en intensifiant le besoin d'étaler la durée de leur transition entre hivernage et vie courante (durée plus longue du voyage personnel avant le retour chez soi).

La situation professionnelle et personnelle de l'hivernant est également susceptible de modifier la durée d'un éventuel voyage personnel entre la fin de l'hivernage et le retour chez soi. Les civils contractuels, comparés aux hivernants militaires, rapportent

ainsi des voyages personnels significativement plus courts, de même que les hivernants qui avaient des enfants au moment de leur départ en hivernage, par rapport à ceux qui n'étaient pas parents. Le désir ou la nécessité de retrouver le foyer seraient ainsi plus intenses pour les parents que pour les autres hivernants.

8.1.2.2 Retour chez soi

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

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 peuplé et plus rapide, 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. 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).

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, amènent quelques participants à considérer leurs valeurs et leurs projets de vie sous un nouveau jour. La futilité, l'agitation et le contrôle sont alors souvent rapportés comme des caractéristiques négatives de la vie moderne, rendues *saillantes* par la transition entre la station scientifique et l'environnement métropolitain.

8.1.2.3 Durée de l'adaptation au retour

La durée de cette période de réadaptation à la vie courante est de l'ordre de quelques semaines, temps nécessaire pour reprendre le cours d'une vie plus habituelle¹²³. Pour de rares participants, cette période peut se prolonger bien au-delà, et certaines situations devenir réellement dérangeantes : quelques répondants du questionnaire indiquent par exemple avoir temporairement évité la présence de la foule.

D'un point de vue statistique, ce temps nécessaire d'adaptation – le terme de *déconditionnement* est sans doute trop fort – est corrélé avec la difficulté à reprendre le cours habituel de sa vie, la difficulté du retour pour soi, et la présence d'un état d'esprit particulier dans les premiers temps du retour¹²⁴.

Cette durée perçue de la réadaptation est significativement plus longue pour les hivernants de 28 ans et moins. Elle l'est également pour les VCAT par rapport aux civils contractuels ; pour les hivernants sans enfants ; et pour les hivernants occupant un poste à faible responsabilité. Ces différences significatives de moyennes suggèrent que la durée d'adaptation au retour est plus longue pour les personnels jeunes et sans enfants, notamment les VCAT occupant souvent des postes avec peu de responsabilités d'encadrement (sauf exceptions rares).

Le fait d'avoir déjà hiverné auparavant semble au contraire réduire, de 10 semaines en moyenne, la durée de cette adaptation au retour. Ce résultat quantitatif est confirmé par de nombreux commentaires de réhivernants.

Enfin, les hivernants dont les proches ont connu un événement inhabituel pendant la période de l'hivernage rapportent une durée de réadaptation plus longue après l'hivernage. Cette différence pourrait être expliquée par des remaniements importants au sein de la famille pendant l'absence de l'hivernant, et un décalage plus important entre la réalité de l'hivernant et celle de ses proches.

¹²³ Le temps estimé nécessaire à l'adaptation complète au retour est de l'ordre de quelques semaines à quelques mois, avec une moyenne proche de 3 mois (10,9 semaines). La moyenne tronquée à 5%, pour ne pas tenir compte des valeurs les plus extrêmes, est plus proche de deux mois (8,5 semaines).

¹²⁴ Les intitulés des questions pour chaque variable sont portés en annexe (voir Annexe 10.6.1 tome II page 640).

8.1.2.4 Difficultés rencontrées au retour

Sphère individuelle

Si la plupart des participants arrivent facilement à *tourner la page* de l'hivernage, certaines des vignettes cliniques présentées montrent une nostalgie persistante et envahissante, relevée même par les proches (voir §10.1.1.4 et §10.1.1.5 tome II pages 556 et 557 respectivement). 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.

D'un point de vue statistique, la difficulté du retour pour soi est corrélée avec la présence de difficultés sentimentales au retour. En outre, cette difficulté personnelle du retour est significativement moins importante pour les personnes ayant déjà hiverné.

Les résultats indiquent également une difficulté significativement plus importante à reprendre le cours habituel de sa vie pour les hivernants âgés de moins de 28 ans au moment de leur hivernage.

Enfin, les participants au questionnaire mentionnent plus fréquemment un état psychologique inhabituel au retour lorsque leurs proches ont connu un événement inaccoutumé pendant l'hivernage (que cet événement soit jugé positif ou négatif).

Sphère sentimentale

Dans le domaine sentimental, l'éloignement peut être source de tensions, de même que le retour. Dans l'échantillon d'hivernants ayant répondu au 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.

En outre, d'un point de vue statistique, les difficultés sentimentales sont significativement plus grandes pour les hivernants ayant des enfants que pour les autres. Ce résultat suggère que la présence d'enfants intensifie les difficultés éventuelles des couples au retour d'un hivernage.

Sphère familiale

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, et même dans les cas les plus difficiles, ne jamais se faire. L'enjeu est souvent, au-delà des retrouvailles, la réorganisation de la famille pendant l'absence prolongée d'un de ses membres, et à son retour.

D'un point de vue quantitatif, le milieu familial est significativement moins facile à réintégrer pour les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de leur hivernage. Il est possible que des événements importants à l'intérieur de la mission (sauvetage, blessure grave ou décès d'un hivernant, conflits relationnels importants, etc.) entraînent un décalage plus important entre le vécu de l'hivernant et celui de ses proches, décalage susceptible de générer ou d'alimenter des frictions. Dans le même ordre d'idée, une déception importante chez l'hivernant pourrait alimenter une rumination sur le séjour, pesante pour les proches. Les hivernants ayant eu des responsabilités importantes pendant l'hivernage rapportent aussi une difficulté significativement plus importante du retour pour leur entourage. Ce résultat pourrait indiquer un manque de disponibilité de ces hivernants à la fin de leur séjour, dont souffriraient les proches.

Enfin, le changement perçu par l'hivernant chez son entourage, entre son départ et son retour, est significativement plus important pour les hivernants engagés dans une relation affective au moment de leur départ en hivernage ; de même que pour ceux ayant des enfants. Le changement serait donc, en toute logique, plus perceptible chez le conjoint et les enfants que chez des parents moins proches ou déjà adultes.

Sphère des relations sociales

Si la famille proche peut être considérée comme un élément relativement stable du contexte de l'hivernant en métropole, le réseau social est plus changeant : les amis et connaissances n'ont pas toujours suivi le voyage de l'hivernant avec le même intérêt que ses proches, et beaucoup ont eux-mêmes évolué en une année de temps. D'un point de vue statistique, le réseau social est significativement moins facile à réintégrer pour les personnes hivernant pour la première fois ; les hivernants sans relation affective au départ en hivernage ; les hivernants sans enfants au départ en hivernage ; les postes scientifiques, par rapport aux postes techniques ; et enfin les hivernants âgés de 28 ans et moins au moment de leur séjour.

Les hivernants jeunes, bien représentés par toutes ces variables, auraient donc plus de difficultés à réintégrer leur réseau social. Il est possible que le réseau de ces personnes soit plus meuble que celui des hivernants plus âgés, la mobilité géographique, professionnelle et affective des jeunes adultes étant plus importante. La présence d'un conjoint ou d'enfants pourrait, à l'inverse, contribuer à maintenir un réseau social pendant l'absence de l'hivernant.

Le retour au sein du réseau social est également plus difficile pour les hivernants des îles subantarctiques, par rapport à ceux des stations du continent antarctique. Il est possible que l'expérience des hivernants de ces stations soit moins valorisée par leur réseau social, et que le contact pendant l'hivernage soit moins fréquemment maintenu par ce réseau social.

Enfin, les hivernants ayant perçu des événements majeurs au sein de leur hivernage indiquent une difficulté *moins* importante à renouveler des relations avec leur réseau social antérieur. Ce dernier résultat pourrait indiquer une envie de renouer des relations plus saines, après que des tensions relationnelles importantes soient survenues à l'intérieur du groupe d'hivernage.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, la recherche d'un emploi au retour peut être pénible lorsqu'elle se prolonge. Par ailleurs, 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 professionnels plus larges.

D'un point de vue statistique, la durée de la recherche d'emploi était significativement plus longue pour les participants ayant hiverné entre 1997 et 2007, par rapport à ceux de la décennie 1967-1976. Ce résultat semble rejoindre l'évolution du marché de l'emploi dans la société française.

La durée de recherche d'un autre emploi était également plus longue pour ceux ayant déjà hiverné auparavant. Ce dernier résultat est peut-être lié à une moyenne d'âge plus élevée chez les participants ayant hiverné à plusieurs reprises, et à la difficulté de retrouver un emploi à un âge avancé.

Sphère somatique

Il est fait mention, par plusieurs participants du questionnaire, d'une réduction provisoire de l'efficacité de leur système immunitaire. Ce phénomène est localisé après la fin de la période hivernale, dans les premiers contacts avec l'extérieur ou au retour en métropole, et semble lié aussi à la fatigue ressentie par beaucoup vers la fin du séjour. Il est ainsi possible qu'il soit 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 décalage horaire, au rythme décalé adopté par certains en hivernage, et à des rêves rappelant des situations agréables ou pénibles de la mission.

D'un point de vue statistique, les hivernants dont les proches ont connu un événement inhabituel pendant l'hivernage rapportent rétrospectivement des difficultés physiques plus importantes à leur retour chez eux. Il est possible que l'anxiété – ou les difficultés relationnelles liées à ce type d'événements – trouvent au retour un terrain d'expression dans le domaine psychosomatique. En revanche, les troubles du sommeil et la consommation de substances psychotropes ne sont pas statistiquement liés à la situation personnelle.

8.1.2.5 Changement perçu

D'un point de vue statistique, le changement personnel perçu par l'hivernant est en moyenne plus important que le changement perçu chez lui par son entourage¹²⁵. Les participants ont donc remarqué, en moyenne, un changement personnel plus important au retour d'hivernage que ne l'avait fait – dans leur souvenir – leur entourage. Il existe en outre une corrélation significative entre le changement chez l'hivernant rapporté par l'hivernant lui-même et celui rapporté par l'entourage (dans le souvenir du candidat).

Comme mentionné précédemment, le changement perçu chez soi-même est significativement plus important pour les hivernants sans relation affective au moment de leur départ en hivernage ; pour les hivernants sans enfants ; et pour ceux âgés de 28 ans ou moins au moment de leur hivernage. La présence de proches en-dehors des parents (conjoint, enfants) pourrait ainsi contribuer à réduire le changement personnel perçu, à moins que cette différence ne soit due avant tout à l'âge de l'hivernant.

¹²⁵ Il s'agit à chaque fois de la représentation individuelle et rétrospective de l'hivernant, donc de la perception qu'il a d'un changement perçu chez lui par son entourage.

Les domaines concernés par ce changement perceptible au retour sont typiques du caractère. Les changements positifs les plus fréquents dans les résultats qualitatifs expriment un gain de **sérénité**, de **maturité** et de **tolérance**. La sérénité serait liée à l'éloignement temporaire des contraintes de la vie courante, la maturité à l'expérience acquise en hivernage, et la tolérance à la vie en communauté et à ses difficultés éventuelles. Quelques hivernants expriment à l'inverse un changement négatif, lié à un séjour désagréable, à des conséquences néfastes sur leur vie de famille, ou encore à la difficulté que certains éprouvent pour partager ou valoriser leur expérience.

Le changement chez l'hivernant n'est pas toujours exprimé par ses proches (compte tenu du fait que ce point de vue est relayé par l'hivernant). Lorsqu'un changement est effectivement observé par les proches, l'autonomisation, le déplacement des centres d'intérêt et le décalage avec la situation actuelle sont les plus fréquemment mentionnés. Le changement perceptible par les hivernants et par leurs proches ne serait donc pas du même ordre, ce qu'explique assez bien la différence fondamentale de contexte – et de regard sur le retour – entre l'hivernant et ses proches après une année passée en hivernage pour le premier, et en métropole pour les seconds.

Enfin, il est intéressant de noter que, lorsqu'il existe une différence importante, dans la perception d'un changement psychologique chez l'hivernant, entre la perception de l'hivernant lui-même, et la perception qu'en a son entourage, la durée de réadaptation au retour est estimée plus longue, de 12 à 14 semaines en moyenne. Cette durée pourrait ainsi dépendre du degré de conscience chez l'hivernant, au moment de son retour, d'un changement personnel. La réadaptation au retour pourrait ainsi ne pas être finalisée tant que l'hivernant n'a pas pris conscience du changement dont il a lui-même fait l'objet.

8.1.2.6 Bilan à plus long terme

Le changement perçu dans les premiers temps du retour est souvent repris dans la perspective d'un bilan à plus long terme, prenant en compte les années écoulées entre le dernier retour et aujourd'hui.

Sphère personnelle

Le bilan personnel d'un hivernage est presque toujours jugé positif : avec le recul de plusieurs années, l'hivernage est perçu par la très grande majorité des participants comme une expérience positive, qui leur a personnellement beaucoup apporté. Les apports les plus souvent décrits sont à nouveau la **sérénité**, la **maturité**, la **tolérance**, mais aussi l'autonomisation, l'ouverture de nouveaux horizons personnels et l'épanouissement lié à un hivernage vécu de manière positive. Pour beaucoup, l'hivernage est une expérience de vie intense, et peut même marquer un tournant important. La relativisation des difficultés de la vie en métropole est aussi souvent mentionnée, de même que la connaissance de soi.

D'un point de vue statistique, les hivernants dont la situation personnelle ou professionnelle est la plus souple – et peut-être la plus disponible au changement – sont ceux qui rapportent l'effet le plus positif à long terme. Il s'agit notamment des VCAT, et des hivernants sans relation affective au moment de leur départ en hivernage. La présence de difficultés au retour, souvent exprimées par les VCAT, n'implique donc pas nécessairement un bilan négatif à long terme sur l'expérience de l'hivernage.

Sphère familiale

Sur le plan familial, les avis sont plus divers : 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. Le poids qu'une absence prolongée peut faire peser sur les proches est souvent mentionné par ceux qui étaient engagés dans une relation sentimentale, et ceux qui étaient parents au moment de leur hivernage.

D'un point de vue statistique, les hivernants n'ayant pas perçu d'événements majeurs au sein de leur hivernage jugent l'effet du séjour sur leur vie familiale plus positif. Comme suggéré précédemment, des événements inhabituels ou des tensions à l'intérieur de l'hivernage pourraient accroître le décalage existant entre le vécu de l'hivernant et celui de ses proches.

Sphère professionnelle

Enfin, professionnellement, l'hivernage permet à beaucoup d'acquérir de nouvelles compétences (autonomie, technicité, confiance en soi) et une expérience valorisée par la

plupart des employeurs. Statistiquement, l'effet de l'hivernage sur la vie professionnelle est jugé plus positif par les hivernants sans relation affective au moment de l'hivernage. Il est possible que les hivernants célibataires bénéficient plus largement des aspects professionnels de l'hivernage, en l'absence de préoccupations d'ordre familial, pendant le séjour et à leur retour.

8.2 Déterminants du vécu du retour

Au-delà de la caractérisation du retour chez les hivernants polaires français, se pose la question des déterminants supposés jouer un rôle dans le vécu de ce retour. Ces déterminants peuvent être répartis en fonction du lien qu'ils entretiennent avec le contexte de la mission, distinguant ainsi les caractéristiques personnelles précédant la mission, des caractéristiques liées au contexte de la mission.

D'un point de vue statistique¹²⁶, les facteurs qui semblent influencer le plus négativement le retour sont la perception d'événements inhabituels du côté des proches (majoritairement des difficultés relationnelles ou de santé) ou au sein de l'hivernage (tensions relationnelles, accidents, etc.); l'existence d'une relation sentimentale au moment du départ en hivernage ; et enfin le fait d'être âgé de 28 ans ou moins. Ces résultats suggèrent que le retour peut être rendu moins facile à la fois par la situation personnelle de l'hivernant, mais aussi par la situation des proches, et enfin par le contexte de l'hivernage. A l'inverse, le retour semble plus facile pour ceux qui ont déjà connu un premier hivernage auparavant.

La manière dont ces difficultés sont perçues par les intéressés semble donc dépendre en partie de caractéristiques sociodémographiques, tout comme le suggéraient les résultats d'une étude menée dans le cadre de l'International Antarctic Psychological Program (Rosnet et al., 1998), dans laquelle les personnels scientifiques et les personnes hivernant pour la première fois exprimaient des difficultés plus importantes d'adaptation au cours du séjour.

8.2.1 Caractéristiques indépendantes du séjour

8.2.1.1 Antécédents d'hivernage

Les résultats quantitatifs et qualitatifs suggèrent que les hivernants ayant déjà connu une première mission polaire de longue durée sont moins affectés par le séjour et le retour. Le séjour leur réserve ainsi souvent moins de surprises, de même que le retour, phénomène dont les enjeux sont connus, et dont les difficultés potentielles ont déjà été

¹²⁶ Toutes les relations statistiques exprimées dans cette partie sont significatives au seuil 0,05.

vécues. Si les résultats quantitatifs soulignent cet aspect pour les hivernants disposant d'une première expérience polaire, les résultats qualitatifs montrent que d'autres antécédents, notamment dans l'Armée et la Marine Marchande, peuvent contribuer à atténuer les difficultés potentielles du retour en apportant un cadre de référence.

8.2.1.2 Âge au moment de l'hivernage

Comme le suggèrent les résultats quantitatifs et qualitatifs, l'âge au moment de l'hivernage semble être un facteur déterminant du vécu du retour, dans le sens d'une difficulté plus grande pour les jeunes hivernants. En effet, les hivernants âgés de 28 ans et moins au moment de leur dernier hivernage (majoritairement des VCAT et de jeunes fonctionnaires civils) rapportent une période d'adaptation initiale plus longue à la situation de l'hivernage, et une appréhension plus importante du retour au cours de leur séjour. Ils expriment également une plus grande difficulté à reprendre le cours habituel de leur vie en métropole, et à réintégrer leur réseau social, réseau souvent plus changeant que celui d'une personne plus âgée. Enfin, la durée de la période de réadaptation au retour rapportée par cette catégorie d'hivernants est en moyenne plus longue.

Ces résultats suggèrent que les hivernants les plus jeunes connaissent à la fois une adaptation plus importante à la situation de l'hivernage, et une réadaptation plus conséquente au retour. Les vignettes cliniques et les témoignages issus des sources alternatives (voir vignettes cliniques §10.1.1.4 et §10.1.1.5 tome II pages 562 et 563 respectivement) viennent confirmer cette idée d'un écart plus prononcé entre la situation vécue en hivernage et celle connue en métropole jusqu'alors. L'hivernage est pour ces jeunes le lieu d'un apprentissage à plusieurs niveaux : à la fois expérience professionnelle de terrain, expérience de la vie en collectivité très hétérogène, et contact très prononcé avec une nature sauvage. En comparaison de cette expérience polaire inédite, leur situation au retour de mission peut apparaître décevante, ou plus exigeante au quotidien.

8.2.1.3 Situation personnelle

Les personnes investies dans une relation sentimentale et/ou ayant des enfants au moment de leur départ en hivernage rapportent plus souvent des difficultés liées à la

séparation des proches et aux enjeux familiaux du retour. En effet, la difficulté personnelle du retour peut être alimentée par les difficultés des proches, pour qui le retour est aussi une réadaptation. De plus, les proches ont eux-mêmes pu changer pendant l'année écoulée, comme dans le cas de jeunes enfants amenés à changer physiquement, et à évoluer en-dehors de la présence de l'hivernant.

Les relations sentimentales des jeunes hivernants, âgés de 28 ans et moins, sont souvent de plus courte durée, et susceptibles de ne pas résister à une séparation physique d'une année. Toutefois, des hivernants plus âgés connaissent eux aussi des difficultés sentimentales et familiales, d'autant plus conséquentes que leurs relations sentimentales et familiales sont souvent structurées par plusieurs années de vie commune. Même les hivernants militaires, dont les familles sont pourtant souvent habituées à des séparations de plusieurs mois lors d'opérations militaires extérieures, peuvent exprimer des difficultés de cet ordre. Il est possible que la situation personnelle de certains de ces hivernants militaires soit déjà fragilisée par des antécédents d'absence, ou au contraire que l'hivernage ne corresponde pas, en raison de sa durée plus longue, aux séparations auxquelles cette catégorie d'hivernants et leurs familles ont pu être habitué.

8.2.2 Caractéristiques liées au séjour

8.2.2.1 Ancienneté du séjour

Le temps écoulé depuis le dernier hivernage pour chaque participant semble lié à la difficulté perçue de l'isolement et de la séparation des proches, les hivernants des missions les plus anciennes indiquant avoir eu de plus grandes difficultés à supporter ces aspects à leur époque.

En revanche, la difficulté perçue au moment du retour ne semble pas liée à l'ancienneté de l'hivernage : le retour d'hivernage ne semble pas plus difficile pour les participants des hivernages anciens que pour ceux des hivernages récents, ces deux variables dans l'échantillon du questionnaire n'étant pas corrélées ou liées par une relation d'ordre. Des différences significatives existent dans les moyennes de certaines échelles analogiques, mais elles portent toutes sur la comparaison des moyennes de

deux décennies seulement sur les cinq de l'échantillon. Ces différences semblent provenir de la composition de l'échantillon¹²⁷.

8.2.2.2 Latitude de la station

La latitude de la station permet de distinguer les stations dites « *subantarctiques* » toutes situées sur des îles en-deçà du cercle polaire (60°S), des stations « *antarctiques* » situées à proximité ou au-delà de ce cercle, sur le continent. Cette latitude semble liée à la fois au vécu du séjour, du voyage de retour, et du retour chez soi proprement dit.

Dans les stations du continent antarctique, plus extrêmes par leur climat, plus isolées d'un point de vue logistique et réputées plus difficiles, la qualité perçue de l'adaptation personnelle au cours du séjour est paradoxalement meilleure. Il en va de même pour l'impression laissée par le voyage de retour, en moyenne meilleure chez les hivernants des missions les plus isolées. Lorsqu'il se prolonge sous la forme d'un voyage personnel, ce voyage est entrepris avec un plus grand nombre de compagnons, et pour une durée plus longue. L'appréhension du retour est également, au cours du voyage de retour, moins grande que pour les hivernants des stations subantarctiques, alors qu'il n'existe pas de différence significative entre ces deux groupes dans l'appréhension du retour pendant la mission.

Enfin, le retour aux réseaux sociaux habituels est – tout aussi paradoxalement – perçu comme plus facile par les hivernants des stations du continent, alors même que ces stations connaissent un isolement plus important. Il est possible que l'expérience d'un isolement extrême entraîne un besoin plus fort de renouer des relations extérieures ; ou

¹²⁷ La décennie 1977-1986 est significativement différente de la décennie précédente 1967-1976 pour les moyennes de trois variables continues exprimant l'adaptation au retour. Il s'agit respectivement de la difficulté du retour pour soi, de l'existence d'un état psychologique particulier au retour, et du nombre de semaines nécessaires à la réadaptation au retour. Pour ces trois variables, la décennie 1977-1986 présente la moyenne la plus élevée des cinq décennies d'ancienneté, et la décennie 1967-1976 la moyenne la plus basse. La situation personnelle pourrait jouer un rôle dans ces résultats. En effet, les hivernants célibataires ou sans enfants au moment de leur départ en mission sont significativement plus représentés dans la décennie 1967-1976 que dans les autres décennies d'ancienneté (voir Annexe 10.5, notamment §10.5.1.5 page 622). Etant moins susceptibles d'avoir des enfants, les personnes de ce groupe d'ancienneté ont aussi rapporté significativement moins d'événements inhabituels du côté de leurs proches pendant leur absence.

que les attentes, les représentations et les réactions du réseau social soient différentes selon la latitude de la station.

Il est important de nuancer ces différents résultats, en précisant que les hivernants des stations du continent ont plus fréquemment connu plusieurs hivernages, et donc plusieurs retours.

8.2.2.3 Statut administratif et rôle sur la base

En dépit de différences importantes dans les modalités pratiques du retour (voir §2.2.5.3 page 82) le **statut administratif** ne semble pas lié à la difficulté perçue du retour. Toutefois, le statut administratif est statistiquement lié à l'appréciation de la qualité d'adaptation du groupe d'hivernage (les VCAT jugeant cette adaptation meilleure que les militaires); et à l'appréhension du retour pendant le séjour (les VCAT appréhendant plus leur retour que les militaires et les civils contractuels, deux catégories d'hivernants en moyenne plus âgés).

Le **type de rôle** exercé sur la base (réalisation d'un programme scientifique ou soutien technique de ces activités scientifiques) semble aussi lié à l'appréhension du retour pendant le séjour, mais aussi à la difficulté perçue du retour aux réseaux sociaux habituels, les postes « *scientifiques* » rapportant des difficultés plus grandes. La majorité de ces postes étant occupés par de jeunes hivernants, il est possible que l'âge contribue à cette différence, l'entourage des jeunes hivernants étant moins stable que celui de leurs aînés.

Enfin, l'**étendue des responsabilités** assumées pendant l'hivernage pourrait également être liée au vécu du retour, la difficulté du retour perçue par l'hivernant chez son entourage étant plus importante pour les postes à responsabilités étendues (chef de station, médecin, chef d'équipe technique ou scientifique). Les résultats qualitatifs suggèrent que cette différence pourrait tenir à l'investissement professionnel plus soutenu de ces personnes pendant leur hivernage (moins de « *relâchement* »), mais aussi à la présence fréquente d'un conjoint et d'enfants. Ce type d'hivernant souhaite profiter de son retour pour se reposer, alors même que son entourage devient à ce moment très demandeur de son implication intellectuelle et affective dans la vie de la famille. Paradoxalement, le temps rapporté par ces hivernants pour se réadapter à leur situation en métropole est significativement plus *court* que pour les hivernants ayant eu moins de responsabilités pendant la mission.

8.2.2.4 Vécu du séjour

Les résultats quantitatifs et qualitatifs suggèrent un lien fort entre le vécu du séjour et celui du retour. La durée perçue de l'adaptation au séjour et la durée perçue de l'adaptation au retour sont corrélées, une fois retirées les valeurs extrêmes de chacune de ces deux variables. Par ailleurs, le vécu du séjour est fortement corrélé – à travers plusieurs échelles analogiques – avec la manière dont les participants estiment l'impact de leur expérience à plus long terme. Le bilan personnel d'un hivernage est notamment corrélé avec l'adéquation de l'hivernage aux attentes initiales ; la qualité de l'adaptation personnelle perçue à cette situation particulière ; et la difficulté à supporter la vie en collectivité au sein de la base scientifique.

La perception d'**événements inhabituels à l'extérieur de l'hivernage** – *du côté des proches* – semble accentuer à la fois la difficulté du séjour et celle du retour. La séparation des proches est jugée dans ce cas plus difficile, de même que la monotonie, tandis que l'efficacité des moyens de communication est jugée moindre. Le retour est plus appréhendé par les hivernants concernés, et ces personnes rapportent plus fréquemment un état d'esprit particulier et des difficultés somatiques une fois de retour chez elles. De même, le temps nécessaire à leur adaptation au retour est perçu comme deux fois plus long en moyenne.

L'effet d'**événements inhabituels à l'intérieur de l'hivernage** – *au sein de la mission* – concerne également les proches. En effet, la perception d'événements au sein de la mission s'accompagne d'un retour perçu comme plus difficile pour l'entourage, d'une plus grande difficulté à réintégrer le milieu familial, et d'un bilan moins positif de l'hivernage au niveau familial¹²⁸. Il est possible que l'expérience de ce type d'événements vienne creuser l'écart entre les vécus respectifs de l'hivernant et de ses proches, et rende la réorganisation de la famille et le partage de l'expérience du séjour avec les proches plus difficile.

Comme le suggèrent les résultats qualitatifs du questionnaire, le vécu du séjour peut aussi trouver un prolongement négatif dans les premiers temps du retour, sous la forme

¹²⁸ A l'inverse, le retour aux réseaux sociaux habituels est significativement moins difficile lorsque des événements ou des tensions inhabituelles ont été perçus au sein de la mission. La satisfaction de retrouver des relations plus saines ou simplement différentes de celles de l'hivernage pourrait expliquer ce résultat

de ruminations ou de rêves rappelant des affects désagréables ressentis au cours de la mission.

8.2.2.5 Voyage de retour

Il existe enfin une corrélation significative relativement forte entre l'appréhension du retour pendant le séjour et l'appréhension du retour pendant le voyage de retour. Par ailleurs, en moyenne, l'appréhension liée au retour est perçue comme plus importante pendant le séjour que pendant le voyage de retour. Ce résultat suggère que l'appréhension liée au retour tend à diminuer avant ou pendant le voyage de retour, sans qu'il soit possible de savoir si cet effet est recherché intentionnellement ou non.

Hormis ces variables de l'appréhension du retour, aucune relation statistiquement significative n'a été relevée entre le fait d'avoir effectué un voyage personnel, et les difficultés ou facilités connues au retour. Toutefois, plusieurs commentaires du questionnaire soulignent l'effet positif d'un voyage personnel entre l'hivernage et le retour chez soi : soit que le participant en ait effectivement bénéficié, soit qu'un tel voyage lui ait manqué avant son retour.

8.2.3 Profils typiques de retour

Les résultats quantitatifs et qualitatifs des différentes sources étudiées permettent de proposer quelques profils de retour relativement typiques. Les noms de ces profils proviennent du vocabulaire aéronautique, et permettent de décrire différentes manières d'approcher une piste d'atterrissage, processus qui peut métaphoriquement représenter le retour chez soi après un hivernage.

8.2.3.1 Atterrissage brutal

Les jeunes hivernants semblent plus susceptibles de connaître un retour difficile dans le domaine personnel et social. Leur adaptation à la situation de l'hivernage est initialement difficile, mais leur plus grande souplesse psychologique (par rapport à leurs aînés) leur permet généralement de bien adhérer à la vie et au travail en hivernage. Cette adaptation « en profondeur » les expose, au retour, à une adaptation d'autant plus exigeante à leur situation en métropole. Dans le cas de certains de ces jeunes hivernants,

il est possible de parler, en termes aéronautiques, d'un « atterrissage brutal » (*hard landing*). Ces hivernants perdent plus facilement leurs repères en hivernage, partent « plus loin », mettent plus de temps à s'adapter sur place et au retour, et perçoivent un changement personnel plus important à leur retour. En effet, pour la plupart d'entre eux, l'hivernage est l'occasion de prendre une indépendance radicale, surtout pour ceux qui vivent encore avec leurs parents, ou ceux pour qui l'hivernage représente une première expérience professionnelle de longue durée.

Pour ces raisons, leur retour est parfois plus chaotique, le décalage entre leur situation d'hivernant et de métropolitain étant plus marqué (voir vignettes cliniques §10.1.1.4 et §10.1.1.5 tome II pages 562 et 563 respectivement). Pour certains de ces jeunes hivernants, c'est plus spécifiquement le regard des pairs sur l'expérience vécue qui semble poser problème (voir vignettes cliniques §10.1.3.1 et §10.1.5.5 tome II pages 577 et 589 respectivement).

8.2.3.2 Atterrissage court

Les hivernants engagés dans une relation affective profonde à leur départ en hivernage, et/ou parents d'enfants relativement jeunes, semblent quant à eux susceptibles de connaître un « atterrissage court » (*short landing*). En effet, pour ce profil, typique des techniciens de plus de 28 ans, la période de réadaptation au retour est moins étalée dans le temps. Leur situation professionnelle les amène souvent à reprendre rapidement un emploi, et leur entourage personnel peut réclamer de manière urgente leur participation active au quotidien de la famille, après un an d'absence vécue comme assez contraignante par les proches. Par rapport aux autres hivernants, ils perçoivent un changement personnel moins important, mais leur environnement est plus susceptible de changer pendant leur absence.

Aucune vignette clinique ne correspond directement à ce profil, mais plusieurs répondants du questionnaire d'enquête s'en approchent.

8.2.3.3 Atterrissage long

Certains hivernants – notamment des chefs de mission – semblent connaître, après un séjour très impliquant, un « atterrissage long » (*long landing*). Les responsabilités endossées et la période intense de la fin de mission n'ont laissé que peu de place au

repos, au relâchement, ou même à la préparation du retour. Les sollicitations affectives des proches peuvent être perçues comme plus fortes, alors même que l'hivernant souhaite rester enfin seul (voir vignette clinique §10.1.1.11 tome II page 570). Le temps nécessaire pour *se retrouver soi-même* – après de fortes responsabilités dans une situation inhabituelle – pourrait en être allongé, par exemple par des ruminations autour d'une mission vécue de manière négative (voir vignette clinique §10.1.1.3 tome II page 561), ou par des difficultés d'ordre professionnel, lorsque les perspectives professionnelles ouvertes par l'hivernage ne trouvent pas d'écho satisfaisant en métropole (voir vignette clinique §10.1.1.13 tome II page 573).

8.2.3.4 « Touch and go »

Enfin, certains participants hivernent un grand nombre de fois au cours de leur vie professionnelle (voir vignette clinique §10.1.4.3 tome II page 582). Dans des circonstances exceptionnelles, certains effectuent même deux missions consécutives sans retourner en France, ou pour un simple congé de quelques semaines. Ces « *récidivistes* » des hivernages peuvent effectuer toutes leurs missions au sein de la même station, ou goûter à plusieurs. Ils semblent fréquenter également d'autres contextes similaires, comme les plates-formes pétrolières, les expéditions maritimes scientifiques ou les chantiers internationaux. A chaque nouveau séjour, ce type d'hivernants peut entrer ou être déjà entré dans un fonctionnement « *décentralisé* », où la métropole n'est plus le lieu vers lequel se fait le retour, mais le lieu dans lequel il séjourne temporairement en attendant une nouvelle affectation (voir vignette clinique §10.1.5.1 tome II page 585). Pour reprendre la métaphore aéronautique, il pourrait s'agir dans ce cas d'un *touch and go*, un atterrissage suivi immédiatement d'un autre décollage, sans coupure du moteur et sans perte de vitesse.

8.3 Biais et limites

Les résultats présentés comprennent des biais, dus notamment à la méthodologie employée, et à la nature des différentes sources. Le fait que l'approche utilisée soit exploratoire, rétrospective et diversifiée dans ses sources, contribue à en limiter la validité externe, tout en permettant de diversifier les points de vue présentés et de se rapprocher du vécu individuel du retour d'hivernage.

8.3.1 Biais d'échantillonnage

Comme évoqué lors de la présentation de la méthodologie (voir section 5.4 page 252), chaque source est dotée d'une représentativité limitée, par rapport à l'ensemble de la population des hivernants français depuis le début des années 1950. Certaines, comme le questionnaire d'enquête, ne concerne que des adhérents d'associations d'anciens. D'autres, comme les entretiens de recherche, sont limitées par leur faible nombre. D'autres encore peuvent être biaisées par le contexte dans laquelle elles sont produites, comme dans le cas des entretiens de contrôle d'aptitude ou de debriefing, qui prennent place au cours de la sélection pour les premiers, et au sein de la mission pour les seconds.

8.3.1.1 Echantillon du questionnaire

L'échantillon des participants du questionnaire semble représenter assez bien la population des hivernants membres d'associations d'anciens (voir Annexe 10.5 page 615). Toutefois, le fait d'adhérer à ce type d'association a sans doute une influence sur le profil du participant : motivations initiales, intérêt pour le monde polaire, qualité de son adaptation en hivernage, etc. L'étude des caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon a permis ainsi de constater que certaines catégories d'hivernants étaient sur- ou sous-représentées. La taille assez importante de l'échantillon (150 participants) peut toutefois compenser partiellement cette limite.

8.3.1.2 Effet de sélection

Les différentes sources de cette recherche (questionnaire d'enquête, entretiens de première et de seconde main, témoignages autobiographiques) ne renseignent que peu sur les personnes qui pourraient avoir connu une décompensation psychique ou des difficultés profondes en hivernage, ou même à leur retour. Aucun des participants à l'enquête ne semble ainsi avoir connu d'épisode psychotique ou dépressif franc en hivernage. Le devenir de ces hivernants reste donc méconnu.

En effet, ces participants sont, en règle générale, rapatriés dès que possible (évacuation sanitaire pour raisons psychologiques). Alternativement, ils peuvent quitter la mission lorsqu'une opportunité se présente, comme la première rotation logistique, avant que n'ait lieu un éventuel debriefing psychologique dans les stations du continent. A leur retour, ils tendent à s'éloigner rapidement des institutions polaires¹²⁹, et ont *a priori* moins de raisons de fréquenter les cercles des anciens hivernants, parmi lesquels ont été récoltées les données du questionnaire d'enquête.

8.3.1.3 Désirabilité sociale

A l'inverse, il est possible que les hivernants qui ont souhaité témoigner de leur aventure, en publiant un récit d'hivernage, aient tendance à minimiser certains aspects de leur expérience, pour répondre – consciemment ou non – aux attentes de leur auditoire, qu'il s'agisse du public ou de l'auteur d'un questionnaire comme celui de la thèse.

De même, les hivernants rencontrés lors de leur entretien de contrôle d'aptitude sont volontiers prudents dans l'évocation de difficultés personnelles ou professionnelles liées à un séjour antérieur. Enfin, les entretiens menés en fin de mission par d'autres psychologues, dans le cadre des debriefings psychologiques depuis le milieu des années 1990, sont indéniablement influencés à la fois par le contexte particulier de la fin de la mission, et par le fait qu'ils prennent place dans la station d'hivernage (et non dans un cadre extérieur neutre).

¹²⁹ Communication personnelle du Dr Claude Bachelard, Chef du Service Médical des TAAF/IPEV.

8.3.2 Limites des données recueillies

Les méthodes utilisées pour récolter et traiter les données comprennent des biais propres à l'utilisation d'un questionnaire quantitatif et à son analyse.

8.3.2.1 Subjectivité des données

Les sources de cette thèse – qu'il s'agisse du questionnaire d'enquête ou des sources qualitatives comme les entretiens ou les témoignages d'hivernants – sont par essence subjectives. Très peu des données du questionnaire peuvent être considérées comme objectives, hormis les caractéristiques sociodémographiques des participants, et les modalités pratiques de leur dernier hivernage.

Le questionnaire d'enquête créé dans le cadre de cette thèse fait en effet un usage intensif de l'autoévaluation des participants : changement perçu, qualité perçue du séjour et du retour, même le vécu et les représentations des proches sont recueillis à travers le seul prisme de l'hivernant. Rivolier (1981) note qu'au cours d'une expédition scientifique en Antarctique (l'IBEA), l'autoévaluation de l'adaptation individuelle avait été la mesure la moins valide, en raison de l'indulgence de chacun à son propre égard. L'absence d'une source extérieure de données sur le retour des participants, dans le cadre de la thèse, pose indiscutablement la question de la subjectivité de leur point de vue, tout en permettant de concentrer l'étude sur les représentations et les enjeux individuels du retour. La recherche d'une objectivité des données recueillies aurait eu plus de sens dans le cas d'une étude épidémiologique tentant de quantifier les conséquences des hivernages sur la santé physique et mentale des participants.

Dans le but de diversifier les points de vue sur le retour des hivernants français, des données quantitatives sur l'adaptation observée des participants à l'hivernage pourraient être rendues disponibles auprès du Service Médical des TAAF, mais poseraient le problème de la confidentialité de ces données, et de leur hétérogénéité sur une période de plus de cinquante années. La rencontre avec les hivernants et leurs familles pour des entretiens de recherche aurait été une autre source potentielle, mais demandant des moyens plus conséquents.

8.3.2.2 Limites statistiques

Si 150 sujets semble un échantillon confortable avant tout regroupement ou classification, dès lors qu'une variable est étudiée en fixant les valeurs d'une autre (par exemple pour une étude de covariance) et qu'une de ces deux variables comprend plus de deux modalités, les effectifs par sous-groupes peuvent s'avérer insuffisants pour rechercher des résultats à la fois significatifs et fiables.

Par ailleurs, les Echelles Visuelles Analogiques (EVA) – principal instrument de recueil de données quantitatives dans le questionnaire d'enquête – donnent lieu à un grand nombre de valeurs proches d'une borne de l'échelle. Cette distribution, presque toujours asymétrique, rend difficile l'interprétation des corrélations significatives entre ces échelles, les données étant souvent massées dans un seul angle du nuage de points. L'asymétrie de la distribution des valeurs de ces échelles peut également rendre hasardeuse l'utilisation du test t et de l'ANOVA, ou nécessiter tout au moins de prendre en compte les limites de ces tests en-dehors de la normalité. Cette question, ainsi que celles de la variabilité inter-individuelle et intra-individuelle des réponses aux EVA, sont développées en annexe (voir Annexe 10.6 page 640).

De même, les corrélations les plus remarquables observées entre des échelles analogiques du questionnaire semblent ne provenir que de N très faibles par rapport à la taille de l'échantillon (questions concernant un sous-groupe seulement de l'échantillon, comme les parents), ou de variables mesurant des phénomènes proches. En outre, ces corrélations sont sensibles au rassemblement des valeurs près des extrêmes. Le nuage de points de ce type de corrélation est concentré dans un angle, un nombre minoritaire de points se répartissant en cône dans la direction opposée. L'interprétation de ces corrélations doit donc rester prudente.

Enfin, quelques commentaires laissés par les répondants à la suite de certaines EVA sont en contradiction avec la position adoptée entre les bornes de l'échelle analogique (par exemple lorsqu'un répondant indique quantitativement une difficulté nulle dans un domaine, mais que son commentaire donne à penser qu'il a bien au contraire connu des difficultés importantes). La mesure qu'apporte l'EVA dans l'étude de certains vécus ou de certaines représentations peut donc être limitée. Pour autant, ce type d'échelles a permis de recueillir des données plus adaptées à l'utilisation de moyennes

arithmétiques et des tests liés à cette statistique (ANOVA) que n'auraient pu en fournir des échelles classiques de Likert.

8.3.2.3 Erreurs de mesure

La variance des réponses quantitatives au questionnaire peut sans doute être partiellement attribuée à des erreurs de mesure. Dans le cas d'un outil comme le questionnaire, l'hésitation autour de termes plus ou moins ambigus, l'interprétation subjective des enjeux de l'enquête et des attentes de l'enquêteur, l'approche individuelle des échelles visuelles analogiques¹³⁰, ou tout simplement l'authenticité des réponses apportées, sont autant de variables dont il n'est pas possible ici de quantifier les effets.

La congruence des résultats sur le séjour avec ceux de recherches antérieures sur les hivernages français (Décamps & Rosnet, 2005; Rosnet et al., 1998) laisse supposer que le questionnaire utilisé est un indicateur satisfaisant des difficultés ressenties par les hivernants, malgré les limites et biais évoqués. Sa validité est suggérée par les corrélations obtenues entre des EVA mesurant des représentations ou des vécus congruents (par exemple la difficulté du retour pour soi et la difficulté à reprendre le cours habituel de sa propre vie). Sa fiabilité peut également être estimée satisfaisante, au vu de la signification clinique immédiate que revêtent la plupart des différences statistiquement significatives observées (par exemple le fait que le retour soit rapporté comme moins difficile, dans le domaine professionnel, par les hivernants fonctionnaires civils ou militaires, à qui leur statut épargne la recherche d'un nouvel emploi à l'issue d'une mission de longue durée).

8.3.3 Biais liés à la rétrospective

Hormis les entretiens de contrôle d'aptitude et de debriefing, au cours desquels un point de vue prospectif sur un retour futur est exprimé, le questionnaire et la plupart des sources qualitatives étudiées offrent un point de vue rétrospectif. Les biais naturels de toute enquête sur un thème explicite (désirabilité sociale, induction de réponses par

¹³⁰ Etant donné que les échelles analogiques demandent de traduire une perception ou un ressenti par une position sur un graphique, un effet du niveau socio-éducatif du répondant peut être envisagé.

la forme ou l'ordre des questions) sont probablement renforcés par cette rétrospectivité. Comment interpréter en effet les relations éventuelles entre des vécus ou des représentations dont la portée est distincte dans le temps (adaptation sur place et adaptation au retour par exemple), et dont le souvenir est rappelé plusieurs années, voire plusieurs décennies après leur émergence ?

8.3.3.1 Remémoration et reconstruction

La difficulté méthodologique de la perception rétrospective est double. D'une part, le souvenir peut se distinguer de la représentation initiale. Comme le suggère ce commentaire d'un hivernant au cours de son entretien de debriefing (Rosnet, 1994) :

J'ai pas un mauvais souvenir, les mauvais souvenirs, on fait une croix dessus.

D'autre part, lorsque les participants ne se remémorent pas les faits après le même laps de temps, les conditions de la rétrospection peuvent être différentes. Comme le suggèrent les travaux antérieurs sur les hivernages français (Rosnet et al., 1998), la vie en collectivité est souvent perçue comme l'aspect le plus pénible, lorsque cette question est posée au cours de la mission. Les résultats du questionnaire d'enquête soulignent plutôt la difficulté de la séparation des proches, les tensions relationnelles étant peut-être minorées. La « *mise en mots* » de l'hivernage semble ainsi orientée par son contexte.

Ce point est important, au vu de l'hétérogénéité des sources utilisées, qui se distinguent par la distance temporelle séparant le vécu de son évocation, mais aussi par le contexte de cette évocation. Le blog public d'un hivernant racontant au jour le jour son retour sur Internet, au moment même où il le vit, est peu comparable à l'évocation rétrospective d'un retour vieux de plusieurs décennies. Pour autant, cette multiplication des points de vue permet sans doute de mieux comprendre la manière dont un hivernage s'inscrit dans une vie, à court et à long terme.

8.3.3.2 Points de comparaison méthodologiques

D'autres exemples d'études rétrospectives existent dans le milieu polaire. L'étude menée par Condis (1999) auprès des hivernants VCAT français dispose d'une méthodologie simple ne recherchant pas de biais rétrospectif particulier : elle ne sera pas reprise en détail. De même, Sarris et Kirby (2005), dans une étude sur la congruence

des valeurs chez des hivernants, utilisent également la méthode rétrospective. Dans cette étude, la distance temporelle entre le vécu et la remémoration est très similaire à celle du questionnaire d'enquête utilisé dans le cadre de cette thèse : les participants de l'échantillon de Sarris et Kirby ont hiverné entre 1950 et 2000, et ils ont été contactés par l'intermédiaire d'un journal d'anciens hivernants. Cette étude ne considère pas non plus la rétrospectivité de ses données sous un angle méthodologique.

En revanche, Steel (2001), à l'occasion d'une étude sur deux équipes différentes d'hivernants néo-zélandais, compare les méthodes rétrospective et longitudinale de recueil de données : collecte à l'issue de la mission, ou à l'inverse, de manière régulière pendant la mission. Le dispositif rétrospectif utilisé par Steel est similaire à celui déployé par le service médical des TAAF (Questionnaire de Fin de Séjour proposé aux hivernants). L'absence de différence significative dans les résultats suggère une équivalence de ces deux méthodes. Toutefois d'autres facteurs doivent être pris en compte dans les résultats de cette recherche comparative, qui pourraient compenser certaines différences dues aux méthodes de collecte : la composition des deux groupes notamment, et le vécu collectif pendant la mission.

8.3.3.3 Application aux données du questionnaire

La qualité et l'objectivité de la remémoration individuelle posant question, l'existence d'un effet de reconstruction a été recherchée dans les résultats quantitatifs (voir Annexe §10.5.1.4 tome II page 620), et considérée comme un biais potentiel.

Dans l'esprit de beaucoup des répondants les plus âgés du questionnaire, les conditions récentes d'hivernage n'ont que peu en commun avec les premières missions des années 1950, considérées comme plus aventureuses et plus contraignantes. Toutefois, très peu de variables du retour sont affectées dans le questionnaire par l'ancienneté du dernier hivernage.

Si la plupart des hivernants rapportent la même facilité ou difficulté du retour quelle que soit la période considérée, il est possible que le phénomène du retour soit indépendant de l'évolution des conditions de vie sur base et en métropole (comme le confort des installations ou les moyens de communication couramment utilisés, qui jouent un rôle déterminant dans le maintien d'un lien affectif avec les proches). Il est possible également que les difficultés des hivernages actuels et du retour soient moindres, mais que leur intensité soit perçue comme identique aux missions plus

anciennes : soit parce que l'amélioration du confort génère lui-même des facteurs de stress spécifiques (une présence trop importante des moyens de télécommunication pouvant être par exemple aussi pénible que l'impossibilité de communiquer) ; ou encore parce que les hivernants eux-mêmes ne sont plus les mêmes (intolérance plus grande à la frustration chez les hivernants récents comparativement aux « *anciens* », comme le suggèrent certains répondants, eux-mêmes souvent des « *anciens* »).

Alternativement, il est possible qu'un effet rétrospectif existe dans l'échantillon du questionnaire, mais que cet effet soit rendu silencieux, ou annulé par une autre source de variation non identifiée. La consigne donnée aux répondants – considérer avant tout leur dernier retour d'hivernage – pourrait notamment jouer ce rôle, en agissant à la fois sur l'âge de l'hivernant au moment de son hivernage, et sur son expérience préalable du retour de mission.

8.4 Le retour d'hivernage comme phénomène

8.4.1 Articulation des résultats avec la littérature

Les résultats quantitatifs et qualitatifs évoqués ne sont pas toujours comparables avec ceux d'autres auteurs, dont les recherches ont été présentées précédemment (voir section 4.2 page 199). Ainsi, la recherche menée par Palinkas (1986), sur l'incidence des hospitalisations dans une partie de la population des hivernants américains – appartenant tous initialement à la Navy – repose sur une méthodologie très différente de celle de cette thèse. A partir d'archives, Palinkas recherche en effet les conséquences potentielles d'un hivernage sur le parcours médical et professionnel d'un échantillon très vaste, et d'un groupe témoin plus réduit. Ces sources quantitatives sont certes moins subjectives, mais elles peuvent à nouveau limiter la visibilité de certaines difficultés, ou tout au moins de leurs modalités : l'absence d'archives signalant un problème professionnel ou médical ne signifie pas nécessairement qu'une personne n'en a pas connu, et ne renseigne pas sur le vécu subjectif de difficultés éventuelles.

En proposant aux répondants de qualifier chacune de leurs réponses quantitatives, le questionnaire d'enquête de cette thèse cherchait justement à se rapprocher du vécu individuel plutôt que de signes objectivables de difficultés. Cette démarche est également celle adoptée par les travaux respectifs de Taylor (1987, 1973) auprès d'hivernants néo-zélandais, Oliver (1991, 1979) auprès d'hivernants américains, et Norris et al. (2006) auprès d'hivernants australiens. Les sources de ces différentes études sont en effet autant quantitatives que qualitatives, toutefois leur méthode est – à la différence de cette thèse – longitudinale.

8.4.1.1 Etat psychologique à la fin de l'hivernage

Tout comme les commentaires du questionnaire d'enquête et les entretiens de debriefing étudiés, les travaux de Taylor (1987, 1973) soulignent l'importance de la fin de la mission pour ses participants, période marquée par l'anxiété liée à la fin du groupe d'hivernage, et au retour en métropole. Comme le suggèrent les résultats de la thèse et les travaux menés par Oliver (1991, 1979), certains peuvent aussi connaître dans les

tous derniers jours une agitation importante, sur le modèle du *channel fever* typique des missions marines et sous-marines.

La recherche menée par Palinkas et ses collaborateurs (Palinkas et al., 2001, 2004a) sur l'état psychologique des hivernants à la fin de leur mission est en revanche trop éloignée d'un point de vue méthodologique pour permettre une comparaison avec les résultats de la thèse. L'étude repose en effet sur l'utilisation d'un outil de diagnostic psychiatrique – le DSM – qui n'est pas utilisé par les psychologues chargés des debriefings français en fin de mission, ni même de manière systématique par les médecins recevant en consultation leurs compagnons d'hivernage à chaque trimestre de la mission. Cette thèse permet, en comparaison, de qualifier certaines difficultés plus intimes qui ne seraient pas relevées dans le cadre d'un diagnostic psychiatrique : ainsi les sentiments de perte et d'abandon que soulignent certains entretiens de debriefing ou témoignages sur la fin de mission, au moment de la relève et des derniers jours sur place.

8.4.1.2 Retour dans le domaine individuel

Les résultats antérieurs sur le retour – dans sa dimension individuelle – coïncident largement avec ceux obtenus à l'aide du questionnaire d'enquête et de l'étude des sources alternatives. Si l'hivernage est considéré par beaucoup comme une expérience très forte, et presque unique dans son genre à l'échelle d'une vie, les difficultés immédiates au cours du séjour et du retour ne sont pas négligeables.

Dans les premiers temps du retour, l'existence d'une transition cognitive et sociale entre le milieu de l'hivernage et celui de la métropole – relevée à la fois dans les résultats qualitatifs du questionnaire et dans les entretiens de debriefing – concorde avec les travaux antérieurs de Taylor (1987, 1973) et d'Oliver (1991, 1979). Les hivernants de ces différents échantillons soulignent la vitesse des automobiles, le bruit ambiant de la métropole, leur propre irritabilité ou anxiété, et pour certains la rémanence de la mission dans le cours de leur pensée. Toutefois, l'échantillon de l'étude de Taylor souligne plus directement la prévalence de la température, des odeurs et des couleurs.

Dans les résultats des travaux d'Oliver (1991, 1979) comme dans ceux de cette thèse, la plupart de ces difficultés individuelles liées au retour semblent provenir de la comparaison de la vie métropolitaine avec un style de vie plus simple, voire plus enthousiasmant. A cela peuvent s'ajouter des difficultés sentimentales, familiales, professionnelles, ou encore liées au regard porté par autrui sur l'expérience vécue.

L'étude menée par Norris et al. (2006) suggère que la période du retour est traitée avec plus de précautions, lorsque l'hivernant a déjà connu par le passé un retour de mission de longue durée. Ces mêmes travaux soulignent l'importance du voyage de retour, en tant que moment de réflexion et de solitude, qui permet de se préparer au retour, notamment aux retrouvailles avec les proches. Ces deux aspects sont aussi concordants avec les résultats quantitatifs et qualitatifs obtenus dans le cadre de cette thèse auprès des hivernants français.

Dans ce tableau assez homogène, l'apport des résultats du questionnaire de cette thèse est – à travers un échantillon de taille plus importante – d'offrir une meilleure visibilité aux difficultés plus intenses partagées par une poignée d'hivernants. Quand l'hivernage ou le retour sont vécus de manière très négative, ils peuvent en effet mener à des affects dépressifs importants, voire à un épisode dépressif. Pour le reste, comme le souligne l'étude d'Oliver (1991, 1979), la plupart des hivernants semblent satisfaits de leur nouvel environnement après quelques semaines ou quelques mois de temps.

A plus long terme, les résultats de cette thèse et les études menées par Taylor (1987, 1973) donnent à penser que l'isolement social prolongé de l'hivernage est psychologiquement déterminant, la plupart du temps dans le sens positif d'une plus grande autonomie, beaucoup plus rarement dans un sens négatif (essentiellement une fixation nostalgique). Taylor évoque notamment la maturité, la découverte de soi, le sentiment d'accomplissement et la valorisation de soi par le regard d'autrui.

Dans l'enquête de Condis (1999), proche de cette thèse par sa population et sa méthode, le changement à long terme rapporté par l'échantillon est également de l'ordre d'une plus grande confiance en soi, d'une plus grande tolérance dans les relations interpersonnelles, et d'une meilleure connaissance de soi. Enfin, les travaux d'Oliver (1991, 1979) soulignent l'importance du sentiment d'accomplissement de soi, et son lien avec le fait de surmonter les difficultés liées au séjour.

Tous ces thèmes sont en phase avec les trois grands axes de changement perçus par les hivernants de l'échantillon du questionnaire d'enquête de cette thèse : **sérénité**, **maturité** et **tolérance**. Toutefois, dans ces résultats, il semble que la perception d'une plus grande **autonomie** soit évoquée comme une conséquence à plus long terme de l'hivernage. Ceci suggère que l'indépendance acquise grâce à la mission – notamment par les plus jeunes – pourrait demander quelques temps pour être intégrée à la vie en métropole, très différente du contexte de l'hivernage. Il n'est alors pas surprenant que le retour immédiat soit mentionné par certains comme une période d'autonomie réduite, ou d'horizons limités.

8.4.1.3 Domaine sentimental et familial

Les difficultés familiales d'une séparation d'un an sont celles qui sont principalement mises en avant par les répondants du questionnaire, à la fois pendant le séjour et au retour, en raison du décalage né de la séparation, et des remaniements qu'impose dans le noyau familial le retour d'un de ses membres. Ceci semble vrai pour les hivernants qui connaissent une relation sentimentale avec ou sans vie commune, et pour ceux qui ont des enfants au moment de leur départ en hivernage.

La recherche de Norris (2006) suggère en outre que le retour serait plus facile lorsque le fonctionnement de la famille est souple : l'hivernant se sentirait mieux accueilli lorsque la famille lui laisse de la place. Comme le suggèrent les résultats du questionnaire d'enquête de la thèse, le vécu des proches pendant l'absence de l'hivernant joue également un rôle important dans le rétablissement de relations directes avec eux à la fin de la mission. Les résultats de Norris (2006) et ceux de Leon et Scheib (2007) confirment également l'idée que le vécu des proches est lié à celui de l'hivernant dans la période du retour : pour Norris (2006), le moment spécifique du retour est l'occasion d'un déclin psychologique temporaire chez l'hivernant, et d'un regain chez les proches. Toutefois, ce rapport n'est pas perceptible dans l'échantillon du questionnaire de cette thèse.

Une année après le retour, Norris (2006) note que le fonctionnement de la plupart des couples est meilleur, et que la famille semble avoir retrouvé son fonctionnement antérieur. Les résultats obtenus dans le cadre de cette thèse sont moins positifs, un couple sur cinq ayant rompu entre le départ en mission et la fin de l'année qui suivait le

retour de l'hivernant. Toutefois, la notion de couple ne renvoie pas forcément dans l'échantillon à une situation de vie commune : il pouvait s'agir de relations éphémères.

8.4.1.4 Domaine des relations sociales

Le domaine des relations sociales concerne ici autant les relations avec les réseaux sociaux habituels (groupe d'amis, clubs sportifs, etc.) que celles qu'entretient chacun avec la société au sens large dans laquelle il se sent « *chez soi* ».

Les travaux de Norris (2006) suggèrent que les conjoints ayant déjà connu un retour seraient plus conscients des besoins de l'hivernant, et donc plus enclins à ne pas le confronter à de larges groupes d'amis avant d'avoir franchi plusieurs étapes intermédiaires de socialisation, en groupes plus restreints. Ce résultat correspond à plusieurs commentaires effectivement formulés par des répondants du questionnaire d'enquête. Il semble donc que la famille joue pour certains hivernants un rôle de médiateur dans le retour au contexte de vie habituel.

Les travaux de Leon et Scheib (2007) soulignent en outre l'importance des représentations collectives qu'entretient la *communauté* de ceux qui partent au loin, celle et de leurs conjoints : amis, connaissances, collègues, voisins, etc. Les vignettes cliniques de la thèse confirment cette importance du regard des pairs sur l'expérience de l'hivernage, y compris dans le regard que lui porte *a posteriori* l'hivernant (voir §10.1.3.1 et §10.1.5.5 tome II pages 577 et 589 respectivement).

La recherche menée par Oliver (1991, 1979) évoque quant à elle un *culture shock*, un choc culturel chez certains hivernants à leur retour de mission, choc transitoire mais source de difficultés non négligeables chez certains. Les résultats qualitatifs de la thèse, déjà mentionnés à propos des premiers temps du retour, soulignent également les enjeux de la transition entre la situation assez figée de l'hivernage – avec son milieu naturel et ses règles communautaires propres – et la situation de l'hivernant en métropole, au sein d'une société régie par d'autres règles et soumise à d'autres contraintes. Les situations d'attente (queue dans les magasins, embouteillages) sont notamment évoquées par certains répondants, de même que l'omniprésence des échanges d'argent et de biens de consommation, très limités en hivernage.

8.4.1.5 Domaine professionnel

Les résultats de Condis (1999) et de Palinkas (1986) renvoient une image très positive des conséquences professionnelles des hivernages, respectivement sur la population des jeunes VCAT, et sur celle des marins militaires. Ainsi, pour les trois quarts des participants à l'étude de Condis, l'hivernage est devenu une référence dans leur parcours professionnel, suscitant souvent la curiosité des recruteurs. L'hivernage s'est également révélé, dans la plupart des cas, une bonne mise en pratique des connaissances théoriques acquises avant l'hivernage. Si ces deux aspects sont retrouvés dans les résultats quantitatifs et qualitatifs de la thèse, certains hivernants mentionnent également des difficultés professionnelles à leur retour, notamment lorsque le poste qu'ils retrouvent ne correspond plus à leurs aspirations ou aux responsabilités assumées en hivernage, ou lorsque l'hivernage était la première véritable expérience professionnelle d'un jeune VCAT, difficilement reproductible.

8.4.1.6 Domaine somatique

Dans le domaine somatique et psycho-somatique, les effets d'un hivernage semblent limités. La recherche de Palinkas (1986) sur des hivernants militaires suggère que ces effets sont positifs, et que les hivernants de cet échantillon étaient moins sujets à certains motifs d'hospitalisation que le groupe témoin de l'étude. Taylor (1987, p. 51) émet également l'hypothèse que la baisse de performance cognitive observée en hivernage pourraient perdurer après la mission, et que le goût et l'odorat pourraient être altérés à long terme par l'hivernage, même une fois de retour chez soi. Aucun résultat de la thèse ne permet de confirmer ou d'infirmer ces hypothèses.

Par ailleurs, Natani et ses collaborateurs ont remarqué la persistance chez un groupe d'hivernants – plusieurs mois après l'hivernage – de modifications des phases de sommeil d'un groupe d'hivernants (Natani et al., 1970). Ces chercheurs attribuent un rôle à l'hypoxie chronique que ressentent les hivernants de certaines stations situées en altitude. Les hivernants de la station franco-italienne Concordia séjournent ainsi à une altitude ressentie de 3700 mètres au-dessus du niveau de la mer. Un seul hivernant de cette station ayant répondu au questionnaire d'enquête de la thèse, il n'est pas possible de tester l'hypothèse d'une altération structurelle du sommeil, qui devrait en outre être

perceptible par les intéressés. Alternativement, quelques hivernants d'autres stations, qui n'étaient pas exposés à une altitude importante, rapportent des rêves, agréables ou désagréables, liés au ressenti de la mission. Le sommeil de certains est également perturbé – pendant quelques temps – par le rythme décalé de vie et de travail adopté en hivernage, jusqu'à l'inversion du jour et de la nuit par rapport au reste de la communauté.

Enfin, l'hypothèse d'un affaiblissement de la réactivité du système immunitaire pendant l'hivernage est avancée par Lugg et Shepanek (1999). L'origine de ce changement, *a priori* sans suite une fois la mission terminée, est attribuée à l'ensoleillement réduit, et au froid. Les résultats qualitatifs de la thèse posent justement la question d'une réduction – réelle ou supposée – de l'efficacité du système immunitaire à l'issue d'un séjour d'une année dans un milieu relativement stérile. Le fait que la fin de la mission soit éprouvante psychologiquement et physiquement pour certains – en raison de l'activité supplémentaire sur la base, ou du regain de travail qui accompagne cette période de la mission – peut sans doute contribuer à la fatigue importante ressentie par certains hivernants à leur retour. Le relâchement de la tension liée à des responsabilités importantes en hivernage peut être considéré comme déclencheur, quelques rares commentaires évoquant au retour une décompensation dans le domaine somatique de la tension psychique accumulée pendant le séjour, et surtout en fin de mission. Les résultats quantitatifs suggèrent en outre que la survenue d'événements du côté des proches pendant l'hivernage serait liée à des difficultés physiques plus importantes au retour (sauf pour le sommeil, pour lequel aucune différence significative n'est observée).

8.4.2 Généralisation et proposition de modèles

Le fait que nombre des résultats de cette thèse sur le retour soient partagés par les études sur le même sujet étaye leur validité dans le contexte polaire. Cette concordance suggère également que les résultats obtenus sur le retour d'hivernage par la méthode rétrospective ne diffèrent pas radicalement de ceux obtenus par des méthodes longitudinales. Pour autant, il importe de tenir compte des spécificités nationales des

organismes polaires et des différentes stations de chaque pays, comme le degré d'isolement, le moyen de transport utilisé au retour ou le suivi des hivernants mis en place. Est-il possible, dans ces conditions, d'élargir ces résultats pour proposer un modèle du retour d'hivernage ?

La question du retour se pose effectivement d'un point de vue théorique autant que pratique : comment prendre en compte et rendre compte de ce qui se passe en-dehors du cadre spécifique de la mission ? Le troisième chapitre de la thèse, en proposant plusieurs approches théoriques pour aborder le retour de mission, a souligné la relativité de la notion d'adaptation *dans le cadre de la vie courante*. Ces différentes sources théoriques sont rappelées pour mettre en perspective les résultats présentés, et esquisser les contours d'un modèle dans le contexte des missions polaires.

8.4.2.1 Rappel du cadre théorique

Dans un premier temps, le recours à la notion de changement ou remaniement a permis de compléter l'approche en termes d'adaptation, et d'envisager un plus long terme que les premières semaines du retour. L'approche transactionnelle du stress (Lassarre, 2002; Lazarus & Folkman, 1984), par la prise en compte des caractéristiques *perçues* de la situation, offrait une première base de compréhension des mécanismes psychologiques en jeu dans le retour d'hivernage. Toutefois, le fait que la situation du retour ne connaisse pas – contrairement à la situation de l'hivernage – de terme défini, limite l'applicabilité du concept d'adaptation à long terme après la fin de la mission, même si ce concept reste pertinent pour décrire les premiers temps du retour.

A l'inverse, la perspective des événements de vie n'a pas semblé appropriée pour compléter cette première approche, en raison de son caractère trop générique, et trop éloigné du vécu et du sens individuel d'un retour chez soi après une année dans des conditions inhabituelles. L'approche proposée par la psychologie positive a quant à elle paru excessive, la détermination de la valence du changement n'étant pas, en outre, l'objectif premier de cette thèse.

Avec l'approche phénoménologique proposée par Schütz (1945), le retour au pays des soldats américains offrait un terrain théorique plus proche. Les travaux de Schütz fournissent une description très fine des phénomènes psychologiques – individuels et

collectifs – du retour de mission de longue durée, à travers le type sociologique du *homecomer*. Les hivernants partagent notamment avec le *homecomer* de Schütz : la difficulté des relations distantes avec les proches, l'éloignement des vécus de chacun pendant la séparation, l'importance des représentations sociales dans ces mécanismes, l'effet de surprise du retour, et enfin la difficulté à communiquer son expérience même avec les proches.

Le retour à la société – ses habitudes et ses valeurs – méritait également d'être approfondi par une approche interculturelle. Sussman (2000), dans ses travaux sur le *reverse culture shock*, décrit le choc culturel ressenti par les expatriés volontaires à leur retour de mission ou de séjour d'études à l'étranger, et les remaniements qu'impose ce retour, au niveau de l'identité sociale et culturelle. Une fois posées certaines spécificités des hivernages (importance de la fonction, de l'expérience, valorisation de la nature, de la communauté et du caractère international et désintéressé des activités), il apparaît que cette situation est suffisamment éloignée de la vie courante pour être effectivement comparée à un séjour dans une autre culture, ou tout au moins dans une autre forme de *société*.

Un dernier détour par l'approche psychodynamique – très peu représentée dans le contexte des environnements extrêmes – a permis d'élargir le cadre théorique, en soulignant notamment l'importance des affects et de la sexualité dans des groupes de taille réduite ; et le sens intime que peut prendre un hivernage pour celui ou celle qui le vit.

Ces trois dernières approches – phénoménologique, interculturelle et psychodynamique – seront reprises pour proposer un modèle phénoménologique de l'hivernage, et du retour de mission.

8.4.2.2 Phénoménologie de l'hivernage

Le vécu d'un séjour polaire d'une année est nécessairement propre à chacun. Toutefois, certains pans de ce vécu sont assez communément partagés par les hivernants des missions scientifiques polaires, depuis les années 1950, et encore aujourd'hui. La Figure 37 représente cinq de ces aspects spécifiques des hivernages.

Le modèle présenté peut être dit phénoménologique, en ce sens qu'il représente des éléments du vécu des hivernants plus que des concepts théoriques inscrits dans une

démarche de validation ou de test d'un modèle existant. Il s'agit d'un simple diagramme, où l'épaisseur des lignes de liaison ne représente pas la force d'une relation entre les éléments joints. En outre, les éléments indiqués sont plus ou moins présents dans le vécu de chaque hivernant, selon sa situation personnelle, ses antécédents, et la station dans laquelle il hiverne.

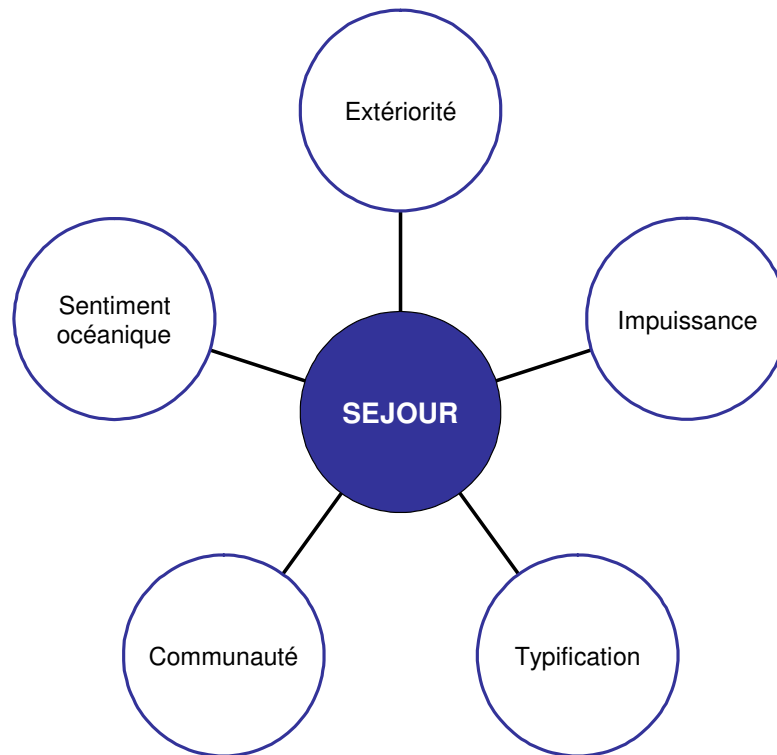


Figure 37 - Modèle phénoménologique du séjour

En premier lieu, la **position extérieure** de l'hivernage – en dehors de la société métropolitaine – favorise le sentiment d'une réalité spécifique, distincte de la vie courante. Cette extériorité est associée par certains à la liberté d'organiser son temps de travail, ou encore l'éloignement des contraintes de la vie métropolitaine, notamment les démarches administratives, les situations d'attente, l'usage quotidien de l'argent, etc. La recherche d'une expérience de vie hors du monde – hors de *son* monde – fait d'ailleurs souvent partie des motivations, explicites ou implicites, des candidats aux hivernages polaires.

Extérieure, la situation de l'hivernage l'était encore davantage lorsque les équipes étaient composées exclusivement d'hommes, les figures féminines étant alors chargées émotionnellement et symboliquement par leur absence, et mises en scène par le groupe, comme le montrent bien certains exercices de travestissements au cours de la Mid-Winter. La sexualité proprement dite, et son versant psychique en termes d'investissement, ont radicalement changé de visage lorsque les équipes d'hivernage sont devenues mixtes, à partir des années 1990 et 2000. Cette mixité influence à la fois les relations à l'intérieur du groupe d'hivernage, et les relations affectives avec un partenaire distant (jalousie, déplacement de l'attention sur les *objets* immédiats, etc.).

A un niveau plus individuel et latent, l'hivernage peut également être pensé comme l'expérience paradoxale d'une plus grande autonomie (mise à distance des proches, extraction de la société, absence de certaines contraintes pratiques au sein de l'hivernage), mais aussi d'une plus grande dépendance : dépendance logistique et décisionnelle à l'égard d'un centre administratif distant, dépendance à l'égard des moyens de communication, dépendance éventuelle à l'égard du groupe d'hivernage pour les communications, les achats, les repas, et même les sorties dans certaines stations.

L'isolement des stations polaires a notamment pour conséquence un **sentiment d'impuissance** à l'égard des proches, surtout en cas de problèmes familiaux. L'émergence de nouveaux moyens de communication, moins chers et plus rapides, ne contribue pas nécessairement à réduire ce sentiment. L'impuissance ressentie semble en effet liée avant tout à l'absence physique, et à la culpabilité éventuellement associée à la décision de partir.

Le maintien de relations affectives avec les proches passe également par le maintien de représentations congruentes avec le vécu de l'autre. La **typification** des représentations, liée à une situation et un quotidien différents pour les proches et pour l'hivernant, permet d'expliquer le décalage progressif et le glissement ressenti par certains dans leurs télécommunications avec leurs proches, malgré la bonne volonté des deux parties pour étayer la relation affective qui les lie. La typification désigne, dans les écrits d'Alfred Schütz (1945), le processus par lequel des personnes liées – mais vivant des réalités différentes – ramènent progressivement leurs représentations mutuelles à des *types*, des représentations simplifiées, nécessairement éloignées de la réalité qu'elles représentent (voir §3.2.4.3 page 137). Cette typification permet également d'expliquer la

nature des tensions qui peuvent naître entre une mission isolée et un centre administratif métropolitain. La typification renforce en effet le sentiment des deux parties que l'autre ne peut pas comprendre la situation locale, mais la source réelle des tensions entre la station et son centre administratif peut résider ailleurs, dans l'autonomisation progressive de la mission, et un mécanisme de déplacement de l'agressivité du groupe vers l'extérieur (Gushin, 2003). En effet, la dynamique d'un groupe restreint en environnement isolé et/ou confiné suscite nécessairement de l'agressivité, tournée tantôt vers un individu, le groupe lui-même, son chef, un sous-groupe, ou encore vers l'extérieur, par déplacement de l'agressivité en-dehors du groupe.

Dans la bulle de l'hivernage, l'appartenance à une **communauté** concourt ainsi tout autant à la spécificité de l'expérience : chacun est, bon gré mal gré, membre du groupe de la mission, et le restera jusqu'à son départ. L'existence de sous-groupes, leurs relations respectives, les déplacements de certains hivernants d'un groupe à l'autre au cours de la même mission, les tensions individuelles et collectives qui parcourent la mission : tous ces aspects contribuent à forger une expérience – positive ou non – allant au-delà du vécu habituel des groupes en métropole.

La mise en commun des corvées, le partage des repas, des lieux de travail et de détente, et le degré d'interrelation entre les membres d'une même mission, déterminent ainsi largement le vécu individuel d'un hivernage. Le fonctionnement d'une station scientifique peut ainsi être comparé à celui des *institutions totales* décrites par Goffman (1968), dans lesquelles une grande partie des besoins des *pensionnaires* est prise en charge – et plus ou moins contrôlée – par un cadre institutionnel rigide (voir §1.2.3 page 37).

Enfin, le contact intime avec une nature très sauvage et de dimensions inhabituelles, est également spécifique aux hivernages. Le climat intense, le contact avec la faune endémique, ou encore le silence et la majesté des paysages polaires, sont ainsi de nature à décentrer le vécu de certains hivernants, tout autant que les aspects communautaires ou l'éloignement de leurs proches.

Les commentaires sur la sensation de sa petitesse face à la nature sauvage des régions polaires – leur immensité et leur silence au cœur de l'hiver – sont fréquents,

notamment dans les entretiens de debriefing psychologique. Ces commentaires peuvent rappeler, chez certains, ce que Romain Rolland a nommé le **sentiment océanique**. Rolland définit cet état psychologique comme (Vermorel & Vermorel, 1993, p. 304) :

Le fait simple et direct de la sensation de l'Eternel (qui peut très bien n'être pas éternel, mais simplement sans bornes perceptibles, et comme océanique).

Ce type de sentiment n'est pas le propre des pôles, et peut être retrouvé dans d'autres contextes comme les déserts chauds ou encore les océans, dont ce sentiment tire son nom. En généralisant les caractéristiques intrinsèques de ces situations, il semble que ce soit avant tout le fait d'être seul avec le milieu qui favorise ce type d'expérience : l'absence relative de stimulations artificielles (circulation, foule), et son résultat, une plus grande disponibilité cognitive pour percevoir des phénomènes naturels, ou mener une introspection.

L'appartenance à un tout est un autre aspect de ce sentiment océanique, la dualité entre l'individu et son environnement s'effaçant par instants. Une flore et une faune très exotiques sont susceptibles de déclencher aussi des sentiments de *communion avec le milieu*. Il est possible que la richesse de l'environnement naturel de chaque station détermine la forme et la prévalence de ces sentiments. Le milieu naturel des îles subantarctiques est ainsi moins silencieux mais plus riche que celui de la station côtière de Dumont d'Urville, lui-même très bruyant par rapport à celui de la station Concordia, dont le biotope est quasiment stérile. Ces différences ne peuvent être que significatives psychologiquement.

8.4.2.3 Phénoménologie du retour

Ce premier modèle trouve un prolongement dans celui du retour d'hivernage (Figure 38). Tout comme pour le premier modèle présenté, il s'agit d'une représentation graphique de quelques éléments saillants du vécu des hivernants, plus que de concepts théoriques.

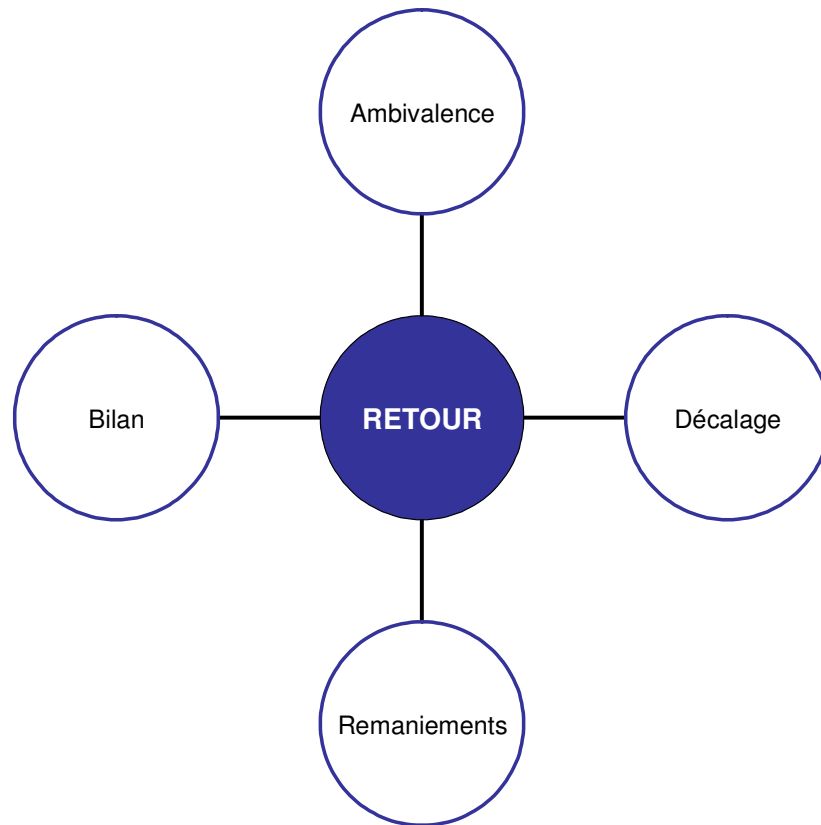


Figure 38 - Modèle phénoménologique du retour

Le ressenti typique de la fin du séjour – attente des retrouvailles, excitation mais aussi appréhension, et sentiments d’abandon et de perte – signifie bien l’**ambivalence** et l’ubiquité de la situation de l’hivernant, investi émotionnellement à la fois ici et ailleurs. Lorsque commence le voyage de retour, cet « *ici* » et cet « *ailleurs* » s’inversent pour la seconde fois, progressivement.

Le séjour terminé, le retour est l’occasion pour la très grande majorité des hivernants de faire l’expérience d’un **décalage** à plusieurs niveaux. La transition d’un *environnement* à un autre (milieu physique, biologique, climat, perception de la vitesse, de la densité de population) se double en effet de la transition d’une *situation* à une autre (fréquence et diversité des relations sociales, règles et habitudes de vie, extériorité ou au contraire banalité). L’existence de règles dans la vie de l’hivernage, règles propres à la vie dans une *institution totale*, n’est pas contradictoire avec celle de la vie au sein de la société plus large de la culture d’origine. Elle s’en distingue toutefois par la quantité des interactions entre les individus, par la nature de ces interactions, et par l’expérience quotidienne des contraintes et avantages spécifiques à la situation.

Au retour, l'intensité et la qualité de l'expérience d'hivernage – dans un contexte changeant finalement peu et très déterminé par la vie en petite collectivité – sont rapidement confrontées à la quantité et la rapidité des changements, au sein de la *société de consommation* (Baudrillard, 1970) et de la *société individualiste de masse* (Wolton, 1997) valorisant à la fois l'individu et le grand nombre. Ces deux modes de vie collectifs de la société moderne sont rendus saillants par le retour : leur visibilité est plus grande aux yeux des hivernants retournant chez eux qu'elle ne l'est pour ceux qui évoluent au quotidien dans ces systèmes. La quantité des informations présentées à travers l'actualité, la publicité, les moyens de télécommunication, la foule, peut alors dépasser temporairement les défenses de l'hivernant, encore adaptées à la situation communautaire et extérieure de l'hivernage.

Ces cognitions peuvent être surprenantes dans les premiers temps du retour, comme le souligne ce passage d'un récit d'hivernant (Berranger, 1997, p. 121) :

Je me laissais conduire à la maison, effrayé par la circulation. Passé 60 km/h, je m'accrochais au tableau de bord. Pendant un an, je n'avais connu que la vitesse de pointe des weasels¹³¹. C'était comme si je revenais du siècle des diligences.

Cette idée d'une expérience d'une *autre époque* est pertinente : l'hivernage est une situation de confort et de technologie relativement moindres comparée à la vie quotidienne en métropole – situation qui place ses participants dans des conditions plus proches de celles des générations passées. De là, l'idée que cette expérience rapproche celui qui la vit d'un *âge d'or* perdu – idée valorisée par certains dès leur candidature – ne semble pas incongrue.

L'impression de décalage avec les modes de vie modernes peut être accentuée par une réflexion née pendant l'hivernage : un séjour polaire est pour certains l'occasion d'exercer une introspection qu'ils n'ont pas le temps de réaliser dans leur vie métropolitaine, et que le contexte naturel et social de l'hivernage peut favoriser.

Enfin, le décalage de l'hivernant par rapport à son nouveau contexte est souvent souligné par la difficulté qu'il éprouve à communiquer et partager son expérience, même auprès de ses proches. Certains en conçoivent une frustration importante, d'autant que

¹³¹ Engin à chenilles de l'Armée américaine utilisé en Terre Adélie.

les représentations de l'entourage restent alimentées par les processus de *typification* décrits précédemment.

Outre la réorganisation fréquente de la famille et des réseaux sociaux – pendant l'absence mais aussi dans les retrouvailles – l'hivernant peut éprouver un changement intime durable. L'impression d'un décalage transitoire peut en effet potentialiser ou révéler un **remaniement** plus profond, parfois perceptible dès la fin de la mission, par exemple au cours d'un entretien de debriefing. Ce remaniement est assez similaire à celui décrit par Sussman (2000) à propos du retour à la culture d'origine après un séjour de longue durée à l'étranger (voir §3.2.6.6 page 150).

Pour Sussman, l'adaptation à un séjour à l'étranger n'est efficace, dans la plupart des cas, qu'au prix de modifications identitaires permettant de maintenir un confort de vie suffisant dans un milieu différent. Ces modifications viennent progressivement perturber le concept de soi (*self-concept*), notamment l'estime de soi, et la *clarté* des représentations de soi. L'expérience du quotidien à l'étranger peut en effet venir remettre en question ce qui semblait acquis dans sa culture d'origine (valeurs, comportements, etc.), et le retour met en évidence les modifications intimes nées de l'éloignement, lorsque le décalage entre la posture antérieure et la posture actuelle est pleinement perçu.

Comme le propose Sussman dans le cadre des expatriations volontaires (2000), plusieurs trajectoires sont possibles pour résoudre cette dissonance, selon que la personne retire sa culture d'origine de son cadre de référence (*réponse soustractive*), valorise la culture dont elle a fait l'expérience pendant son séjour (*réponse additive*), reste hermétique aux différences rencontrées (*réponse affirmative*), ou encore adopte un point de vue de plus en plus riche, au fur et à mesure de ses expériences culturelles (*réponse interculturelle*).

Pour autant que l'hivernage soit l'expérience d'une autre forme de culture et de socialisation, le remaniement défini par Sussman en termes de réponse identitaire (Tableau 38) peut être appliqué à la situation du retour d'hivernage, comme le suggère Angerer (2007).

Tableau 38 - Réponses de l'identité culturelle au retour d'un séjour à l'étranger, d'après Sussman (2000)

Conscience initiale de son identité culturelle	Flexibilité culturelle	Adaptation socioculturelle à l'étranger	Réponse de l'identité culturelle au retour	Tonalité affective du retour
Faible	Moyenne	Bonne	Soustractive	Négative
Faible	Forte	Bonne	Additive	Négative
Faible	Faible	Mauvaise	Affirmative	Positive
Forte	Forte	Bonne	Interculturelle	Modérée / positive

D'après Sussman (2002b), la réponse interculturelle n'est pas toujours source de bien-être, puisqu'elle peut mener, lorsque se multiplient les périodes d'absence et de retour, à une forme de fragilité au sein de la culture d'origine, comme dans le cas de certains travailleurs humanitaires (voir §4.1.5.2 page 194).

Pour Angerer (2007), dans le contexte des hivernages polaires, cette posture serait adoptée progressivement par les ré-hivernants au fur et à mesure de leurs missions. L'étude des retranscriptions d'entretiens de debriefing psychologique des hivernants français suggère que certains « récidivistes » adopteraient au contraire une réponse affirmative, rigide, et finalement de moins en moins adaptée à la situation de l'hivernage, quoique relativement adaptée au retour.

A l'opposé, la posture additive ou soustractive pourrait être représentative des difficultés ressenties par certains « primo-hivernants » à leur retour de mission : cette période peut en effet donner lieu à une valorisation de la situation de l'hivernage (*réponse additive*) ou à une dévalorisation plus ou moins temporaire des valeurs et modes de vie de la société d'origine (*réponse soustractive*). Certains peuvent notamment, comme le montrent les résultats qualitatifs du questionnaire d'enquête, se fixer plus ou moins durablement dans l'idéalisation et l'évocation nostalgique de leur hivernage.

Enfin, dans une perspective psychodynamique, le retour de mission est également un **bilan**, un *retour sur soi*, et sur son désir initial. L'expérience d'une séparation *volontaire* de plus d'une année – des proches et du monde – ne peut être considérée comme anodine.

L'hivernage met notamment en jeu l'image de soi, en scénarisant l'adéquation personnelle et professionnelle à une situation imaginée, même lorsque – dans le cas d'un réhivernant – cette situation a déjà été vécue par le passé.

Par ailleurs, dès lors qu'un gain symbolique est attendu de l'hivernage, la représentation du retour est liée aux motivations initiales, et aux conditions d'émergence du désir de « *partir au loin* ». Dans le retour réel seront ensuite confrontés – avec un certain recul – l'imaginaire né du désir d'hiverner, et son incarnation dans le réel de l'hivernage. Pourront s'y comparer également l'imaginaire né du désir de rentrer chez soi, et la réalité vécue de ce retour. Les représentations des proches et de l'entourage participent de ces deux mécanismes, en apportant – ou non – crédit et justification à une séparation volontaire d'une année, et aux sacrifices induits par cette décision.

8.4.2.4 Modèle longitudinal des missions polaires

Dans le prolongement de cette description des phénomènes de l'hivernage et du retour, il semble pertinent de proposer un modèle longitudinal spécifique au contexte des missions polaires récentes, modèle *étendu* qui inscrive le retour dans la dynamique initiée par le désir d'hiverner (Tableau 39). Ce modèle reprend les étapes pratiques d'un hivernage (rotations logistiques, voyages d'aller et de retour) en y associant des jalons psychologiques, dans le but de clarifier l'évolution psychologique que connaissent la plupart des hivernants. Il ne s'agit pas d'un enchaînement d'étapes articulées comme dans le cas du Syndrome Mental d'Hivernage (voir §2.4.4.1 page 103), mais plutôt d'une série d'étapes factuelles autour desquelles interviennent des phénomènes psychologiques, relativement banals dans le contexte de ces missions. Ces étapes sont plus représentatives des hivernages en Terre Adélie que de celles des missions réalisées dans les îles subantarctiques ou même à Concordia.

Tableau 39 - Modèle longitudinal étendu de l'hivernage

Etape	Contexte	Phénomènes psychologiques associés
Du projet à la sélection	Contexte de vie habituel, spécifique à la personne	Phénomènes variables selon la situation personnelle, professionnelle et les motivations ; élaboration progressive d'un imaginaire de l'hivernage, alimenté par le désir d'hiverner, et les représentations collectives et personnelles sur les séjours polaires.
Préparation du départ	Formation éventuelle, préparation et envoi des effets personnels, rencontre éventuelle des futurs compagnons d'hivernage	Développement de l'excitation liée à la mission, éventuellement aussi d'une anxiété liée aux conditions du séjour ; prise de conscience par les proches et le futur hivernant des implications réelles du séjour ; distanciation affective de la situation des proches, culpabilité éventuelle.
Départ en mission	Séparation des proches, trajet aérien et maritime de quelques jours	Adieux aux proches ; tissage de liens avec certains autres hivernants ; premiers contacts avec le milieu naturel polaire ou subpolaire.
Début du séjour	Arrivée dans la station pendant la campagne d'été, découverte des installations et du poste, relève de l'équipe précédente	Sentiment d'irréalité chez certains hivernants dans les premiers jours sur la base ; période d'adaptation initiale à une situation nouvelle, étape commune et transitoire chez la plupart des hivernants ; tensions éventuelles liées à la relève de l'hivernage précédent, et au rythme de la campagne d'été.
Début de la période d'isolement	Départ du dernier moyen de transport et d'évacuation, et des derniers personnels extérieurs au groupe d'hivernage ; début de la saison hivernale	Resserrement du groupe autour de la situation d'isolement ; abord de l'hivernage proprement dit ; réactivation de la phase initiale d'adaptation pour certains
Cœur de l'hivernage	Situation installée de l'hivernage, travail régulier et parfois moins intense, groupe autonome structuré (mais dont la structure est susceptible d'évoluer)	Période d'adaptation secondaire à la situation de l'hivernage ; effets psychologiques spécifiques au contexte polaire, avec stress ressenti minimal, normal ou encore cumulatif dans le cas d'une adaptation professionnelle ou sociale limitée ; déploiement d'un imaginaire du retour

Etape	Contexte	Phénomènes psychologiques associés
Fin de la période d'isolement et relève	Premiers contacts sociaux extérieurs, annonce des dates de retour	Cristallisation défensive à l'égard des personnels extérieurs (résistance au changement), ou au contraire résolution des tensions par une intensification des conflits interpersonnels
Relève	Charge de travail intense (rédaction de rapports de mission, relève par l'équipe suivante), opportunité de debriefing psychologique dans certaines stations	Développement d'une excitation du retour, voire d'une tension spécifique au retour (<i>short timer's syndrom</i>) ; désirs ambivalents liés au retour ; sentiments d'abandon et de perte liés à la relève et au départ ; appréhension de certains aspects du retour et ancrage progressif du retour dans la réalité
Voyage officiel de retour	Fin officielle de la mission, contacts sociaux extérieurs plus réguliers pendant une traversée maritime de quelques jours et/ou plusieurs vols aériens consécutifs	Développement de l'excitation/tension du retour (<i>Channel fever</i>) ; anticipation ou appréhension des retrouvailles avec les proches et le milieu métropolitain
Voyage personnel (facultatif)	Séjour transitoire dans un pays tiers, seul ou avec d'autres membres de l'hivernage, ou encore en famille	Moment de transition, d'introspection et de solitude ; prolongement des amitiés liées en hivernage ; découverte d'une nouvelle culture, etc.
Retour chez soi	Fin du déplacement physique initié par le départ en mission, retour à une situation de vie plus habituelle et à une réalité et des projets distincts du monde polaire	Relâchement de la tension résiduelle de l'hivernage ; développement d'une tension spécifique au retour (inadaptation temporaire, décalage) ; excitation et/ou difficultés liées aux retrouvailles avec les proches, à la reprise d'un emploi, et à la reprise de contacts sociaux plus fréquents et plus variés ; expérience de l'altérité et saillance de l'identité sociale et culturelle
Retour sur soi	Contexte spécifique à la personne et à son évolution personnelle et professionnelle, son milieu de vie, etc.	Intégration du changement psychologique éventuel lié à l'hivernage ; élaboration de souvenirs et d'un discours sur l'hivernage ; bilan intime, résolution et attribution de sens à l'expérience vécue

Dans le contexte de la vie courante se construit d'abord un imaginaire du séjour, nourri par le désir d'hiverner. La première incarnation de ce désir est la candidature officielle posée par le futur hivernant, dont les étapes sont autant d'occasions de confronter cet imaginaire à une première réalité, notamment dans l'entretien de contrôle d'aptitude psychologique, au cours duquel certains aspects de la motivation sont évoqués pour la première fois en-dehors du contexte familial et professionnel. Le temps précédant la candidature peut également être l'occasion pour les candidats d'évoquer avec d'anciens hivernants leurs souvenirs polaires, souvenirs dont la reconstruction rétrospective peut contribuer à idéaliser l'hivernage à venir, autant dans sa dimension individuelle que communautaire.

Avec l'annonce du résultat de la sélection professionnelle, médicale et psychologique commence la préparation pratique et affective au départ. La réalité de la séparation à venir s'impose plus directement à l'hivernant et à ses proches. Dans le contexte analogue des déploiements militaires (voir §4.1.1.5 page 172), l'accumulation de tensions familiales peut entraîner, au cours de cette période, une distanciation affective de la situation qu'ils s'appêtent à quitter, c'est-à-dire de l'entourage proche. De même, l'excitation du départ et du voyage peuvent cohabiter avec des sentiments de culpabilité plus ou moins intenses, selon leur situation personnelle. Chez certains, enfin, l'approche de l'hivernage est source d'anxiété et de remise en cause de ses capacités d'adaptation, et quelques candidats peuvent « refuser l'obstacle » dans les mois ou les semaines qui précèdent leur départ, en annulant leur candidature.

Le départ lui-même est émotionnellement intense, tout en permettant de liquider la tension accumulée dans la préparation du départ. Les trajectoires des proches et de l'hivernant diffèrent ensuite rapidement, leurs vécus respectifs étant de moins en moins congruents. Le voyage est l'occasion de tisser des liens avec d'autres hivernants, et de nouer un premier contact avec l'environnement naturel des régions polaires ou subpolaires.

Une fois sur place, certains décrivent les tous premiers temps de leur séjour comme irréels, en raison du décalage entre la situation métropolitaine et celle de l'hivernage, dans un milieu naturel inédit pour la plupart des hivernants. Le début du séjour, jusqu'au début de la période d'isolement, marque une première étape de l'adaptation à

l'hivernage, qui ne sera ni la seule ni la dernière. Cette phase s'élabore dans le contexte de la campagne d'été et de la relève de la mission précédente, dont certains traits peuvent influencer la suivante. Au niveau individuel, la qualité de l'adaptation initiale peut venir remettre en cause la décision d'hiverner, et amener certains à envisager un retour immédiat, tant que cela est encore possible.

Avec la fin des rotations logistiques et le début de la période d'isolement débute l'hivernage proprement dit. Véritable tournant pour certains, le départ du dernier bateau suscite des sentiments ambivalents, liés à l'isolement très important de la mission, et à son corollaire souvent valorisé : le vécu jubilatoire d'une situation *extérieure* à la vie moderne. Le groupe peut y trouver une première cohésion, son isolement social venant resserrer les liens entre ses membres. Toutefois, des tensions interpersonnelles sont également susceptibles d'apparaître dès le début du séjour, et de s'exprimer ou d'être potentialisées par des jalons collectifs comme la fête de la Mid-Winter.

Les mois de juillet, août et septembre – le cœur de l'hivernage – sont pour la plupart des hivernants une période plus pénible, quoique les contacts avec la communauté ou la nature puissent également être vécus comme plus intimes. Le relâchement des liens avec les proches et les institutions en métropole coïncide, dans les stations du continent, avec le développement d'effets psychophysiologiques propres au climat et à l'ensoleillement limité : la fameuse *nuit polaire*. La communauté peut devenir plus pesante, et certains trouvent un *modus vivendi* dans l'adoption d'horaires décalés par rapport au reste du groupe, ou dans le cloisonnement en sous-groupes. Véritable phase d'adaptation secondaire à la situation de l'hivernage, les mois de la saison hivernale sont souvent décrits comme monotones. Il est aisé de lier cette période au phénomène du Third Quarter proposé par Bechtel et Berning (1991), et à l'idée que le troisième quart de la mission est le plus pénible pour les hivernants (voir §1.1.3 page 28).

Le milieu du séjour ayant été atteint, le retour devient la nouvelle direction de l'hivernage, et un imaginaire individuel et collectif spécifique tend à se développer, dans l'attente des dates officielles de retour de chacun.

Avec les premiers contacts extérieurs prend fin la période d'isolement proprement dite. Ces premiers contacts peuvent être l'occasion pour le groupe (ou pour des sous-groupes) de démontrer une résistance au changement en se cristallisant de manière défensive ; ou au contraire de résoudre certaines tensions latentes en les extériorisant, dès lors que la mission n'est plus aussi repliée sur elle-même.

La fin de la mission est, avec la relève et la rédaction des rapports, une période émotionnellement riche et professionnellement chargée. C'est également l'occasion, pour les hivernants des stations du continent, de participer à un entretien individuel de debriefing psychologique. Des sentiments ambivalents marquent cette période : le désir de rentrer chez soi – et de quitter certains aspects de l'hivernage vécus comme négatifs – est, chez certains, concomitant au désir de rester dans l'environnement naturel et social de la station, relativement protégé.

Certains hivernants sont perçus par leurs compagnons d'hivernage comme très impatients, rejoignant le *Short timer's syndrom* décrit dans le cadre des déploiements militaires (voir §4.1.1.2 page 170), particulièrement lorsque un conjoint et/ou des enfants attendent leur retour. Le poids de la séparation et la culpabilité de l'absence deviennent peut-être plus difficile à supporter pour ces participants lorsque approche la fin du séjour et que les possibilités de retour se multiplient.

L'imaginaire du retour se développe pleinement vers la fin de la mission, quelques participants ne prenant conscience de l'imminence et des enjeux de ce retour que dans les derniers jours de la mission. Pour certains hivernants, l'approche du retour est source d'anxiété dans le domaine sentimental, familial ou encore professionnel, alors que d'autres l'abordent plus sereinement.

Le voyage de retour vient marquer le terme de la mission et annuler progressivement le déplacement physique initié par le voyage aller, en ramenant l'hivernant à son point de départ géographique. Ce second trajet semble servir pour beaucoup de médiateur entre l'univers clos et relativement protégé de l'hivernage, et celui, encore distant, de la métropole, de la famille, de l'emploi et des réseaux sociaux antérieurs, monde habituel devenu inhabituel. Au cours de ce voyage peut aussi se développer chez certains une excitation du retour (*Channel fever*, voir §4.1.2.2 page 176), classique dans les

navigations maritimes civiles et militaires, et liée aux retrouvailles avec les proches autant qu'à la redécouverte d'un climat et d'un milieu naturel plus tempéré.

Ce peut être l'occasion aussi de prolonger l'expérience du voyage en empruntant un itinéraire secondaire, dans d'autres pays ou d'autres cultures (Australie, Afrique) ; ou encore de conserver une distance avec une situation métropolitaine anxiogène, en préservant la position *extérieure* adoptée en hivernage.

Le retour proprement dit dépend du contexte métropolitain de chaque hivernant, notamment de sa situation sentimentale, familiale et professionnelle, et de l'évolution de cette situation pendant une année d'absence. Si certains sont attendus par leurs proches et composent leur retour avec eux, d'autres sont plus autonomes, ou au contraire livrés à eux-mêmes. Le statut de l'hivernant (militaire ou civil, fonctionnaire, contractuel ou volontaire) détermine quant à lui en grande partie les suites professionnelles immédiates de l'hivernage. Enfin, la sortie du monde polaire est l'occasion, surtout pour ceux qui endossaient des responsabilités importantes, d'évacuer les tensions résiduelles de l'hivernage, liées par exemple à un climat interpersonnel tendu, ou simplement à une fatigue accumulée dans les derniers temps de la mission.

Avec le retour aux modes de vie et de pensée de la société au sens large, les hivernants font également l'expérience d'une tension spécifique au retour, la plupart se sentant temporairement en décalage par rapport à leur contexte d'origine. Le retour rend notamment plus saillant les caractéristiques de la société et de la culture d'origine, et plus évident un éventuel changement personnel dans les habitudes, les valeurs ou le caractère. Tant que l'hivernant n'est pas rentré, ce changement est encore en suspens, contingent à la situation de la mission. En ce sens, le retour peut être vu comme une nouvelle phase d'adaptation, similaire à celle qui marque le début de l'hivernage, et nécessitant parfois un remaniement intime pour (re)trouver un confort de vie. Le partage du vécu du séjour avec les proches ou les amis peut également poser problème, par la difficulté à communiquer une expérience atypique, plus compréhensible de l'intérieur que de l'extérieur.

A cette période immédiate du retour – avec laquelle la plupart des hivernants arrivent à composer après quelques semaines – succède la mise en mots et en souvenirs de l'hivernage, et un bilan global, avec plus de recul, tenant compte des changements

personnels intervenus pendant l'année écoulée. Ce bilan implique la confrontation de l'hivernage *imaginé* avant le départ avec l'hivernage *vécu* en réalité. De cette confrontation naît le sens particulier que chacun peut donner à cette expérience singulière d'une vie placée à l'extérieur du flot de la vie courante, tout en restant dans le cadre d'une activité professionnelle.

Les difficultés exprimées à moyen ou long terme (dépression, nostalgie) semblent impliquer justement une perte de sens ou de désir. L'hivernage peut alors être vu comme un déplacement – plus ou moins imprévu – du centre de gravité intime, entraînant des difficultés spécifiques à la réintégration du contexte individuel et social, ou potentialisant des difficultés existantes, notamment pour les couples séparés physiquement pendant plus d'une année, ou les personnes qui avaient cherchées, en hivernant, à s'éloigner de problèmes personnels ou professionnels.

Alternativement, il est possible de représenter ce modèle longitudinal sous la forme d'un diagramme (Figure 39).

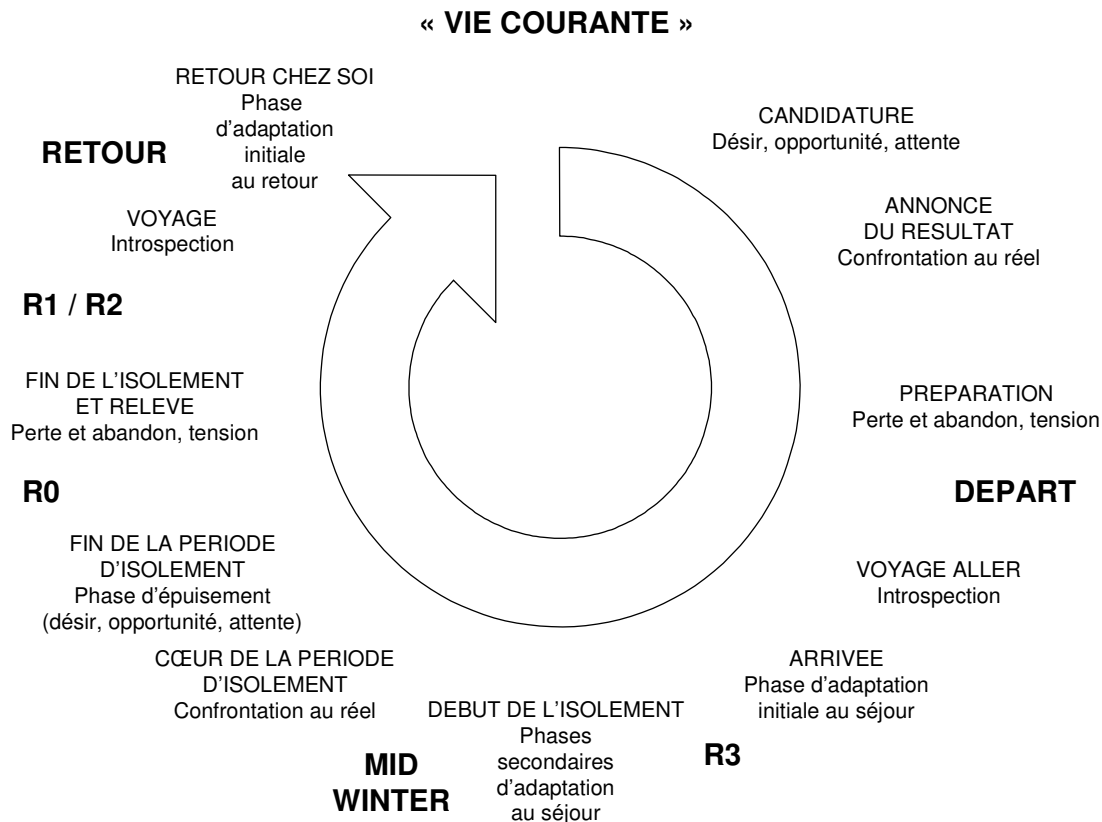


Figure 39 - Modèle longitudinal de l'hivernage

Le cercle de ce diagramme représente plus d'une année : entre la candidature initiale de l'hivernant et son retour chez lui, il peut s'écouler 18 mois, voire plus. Dans cette figure, R0, R1, R2 et R3 correspondent à des rotations logistiques prenant place entre la fin d'un hivernage et le début du suivant.

8.4.2.5 Parti pris épistémologique

L'approche phénoménologique utilisée pour décrire le séjour et le retour des hivernants mérite d'être justifiée d'un point de vue épistémologique. Alors que le débat des années 1980 sur les théories causales de l'adaptation (Harrison & Connors, 1984) se concentrait sur les sources individuelles de l'adaptation à des situations dites extrêmes, force est de constater que l'adaptation à une situation inhabituelle comme un hivernage ne dépend pas que d'un état psychologique à un instant donné, ou d'un ensemble de traits de personnalité. En effet, le contexte personnel et professionnel immédiat de l'individu entre triplement en jeu dans les mécanismes adaptatifs mis en œuvre par l'hivernant : au moment du départ ; puis tout au long d'un séjour d'une année dans un contexte distant des proches et des réseaux sociaux habituels ; et enfin dans le retour au contexte métropolitain. De même, l'ambiance générale de l'hivernage, la composition du groupe, la survenue d'accidents ou de tensions importantes au cours de la mission, sont tous à même de modifier le visage d'un hivernage.

En outre, l'adaptation psychologique de chaque hivernant étant amenée à évoluer au cours de son séjour, l'adaptation à divers moments de la mission s'applique à des contextes distincts. L'étude du retour impose justement de prendre en compte des transitions psychologiques allant au-delà de la notion d'adaptation au milieu, pour tenir compte d'un changement psychologique éventuel entre le départ et le retour, mais aussi entre la sélection et le départ en hivernage, pendant le séjour polaire, et enfin après le retour de mission.

Le domaine scientifique international des environnements extrêmes est dominé à l'heure actuelle par des méthodes quantitatives, et l'étude quasi-exclusive de comportements observables et de traits de personnalité (Steel, 2005). Dans ce contexte, la prise en compte des émotions et des représentations permet de proposer des méthodes qui ne sont certes pas objectives, mais qui permettent justement de tenir compte de la subjectivité des participants. Le point de vue et le discours des sujets sur

leur expérience et leur vécu semblent en effet indispensable à la compréhension des phénomènes psychologiques individuels et collectifs qu'ils connaissent. Sans cette prise en compte de la parole et du regard, il semble qu'il soit difficile de proposer mieux que des modèles décontextualisés.

Les sources de cette thèse renseignent justement sur les ressentis et les représentations, plus que sur les pratiques ou les comportements. Le paradigme phénoménologique propose ainsi de revenir aux choses elles-mêmes, et de tenter de les décrire sans présupposé (Husserl, 1950), en s'intéressant à la manière dont les faits sont perçus par l'individu plus qu'aux faits eux-mêmes. Ces faits – qui pourraient se résumer, dans une approche réductionniste, aux seuls comportements observables ou mesurables – ne donnent que peu d'indices sur le sens que chacun peut donner à son retour après une mission isolée de longue durée, et au vécu de cette missions elle-même. Il suffit de considérer la décision initiale du départ en mission – dans toutes ses ramifications et ses aspects latents – pour se rendre compte de la faible visibilité qu'offre le seul comportement. Sans chercher à s'inscrire à tout prix dans un paradigme, cette recherche envisage le retour comme un phénomène au sens large, en portant aux pratiques des intéressés, à leurs représentations, leur discours et enfin leur vécu, un crédit équivalent.

Les perceptions recueillies par le questionnaire d'enquête sont la représentation rétrospective d'événements et de ressentis passés, souvenir dont la production n'obéit pas nécessairement à une loi de causalité chronologique. Ainsi, un hivernant pourrait rapporter aujourd'hui une adaptation au séjour moins bonne qu'il ne l'estimait à l'époque : en raison d'une part de la distance temporelle entre son vécu initial et sa remémoration ; et d'autre part en raison des événements personnels vécus depuis lors. L'hivernage, le retour, et leur évocation rétrospective s'inscrivent dans un continuum psychologique dont il est difficile de percevoir les processus à l'aide d'outils strictement quantitatifs.

Il peut être tentant de considérer alors qu'un événement antérieur à un autre en est la cause privilégiée (*post hoc ergo propter hoc* : après cela donc définissant cela). Ainsi, le séjour et surtout la fin de la mission semblent de prime abord des déterminants privilégiés de l'adaptation au retour par le simple fait qu'ils le précèdent

chronologiquement. Pour autant, le retour est un phénomène à part entière, dont les enjeux dépassent le prolongement du vécu de l'hivernage, et s'inscrit même souvent en rupture par rapport à lui. Les représentations initiales du séjour et du retour – et le sens qui est donné par chacun à son expérience de l'hivernage – semblent jouer ainsi, dans le vécu du retour, un rôle au moins équivalent à celui du séjour. C'est en effet à ces représentations que se compare la réalité vécue de l'hivernage, notamment dans le récit fait aux proches, au cours du séjour, et bien entendu au retour.

Dans la perspective épistémologique développée par Altman et Rogoff (1987), la prise en compte de représentations concomitantes, antérieures et postérieures à la formulation de ces représentations s'apparente au quatrième paradigme, celui d'une « *vision du monde* » systémique. Ce paradigme est particulièrement éloigné d'une vision par traits ou par *états*.

Le différentiel psychologique entre ce que l'hivernant était avant son départ (son contexte de vie, ses valeurs, ses aspirations) et ce qu'il est éventuellement devenu, mérite effectivement d'être considéré comme un *processus* réparti dans le temps et non seulement comme un *état*. À considérer uniquement la partie visible de l'hivernant au cours de sa mission (son comportement), le risque est bien de prendre un processus pour un état, et d'en faire en somme un *type*. Il semble donc plus raisonnable d'élargir au phénomène du retour, l'étude des effets psychologiques de la situation de l'hivernage.

Enfin, deux grands absents de la scène scientifique des environnements extrêmes – la sociologie et la psychanalyse ou psychodynamique – gagneraient certainement à développer leur point de vue dans ces contextes.

À titre d'exemple, l'application récente du modèle de *l'institution totale* par plusieurs chercheurs sociologues ou sensibilisés à la sociologie (Giret, 2005; Paty et al., 2005; Solignac, 2004b), suggère que ce modèle pourrait être pertinent dans le contexte des hivernages polaires, et d'autres contextes similaires d'isolement volontaire. En effet, les missions polaires sont organisées sur le même mode chaque année, même si ce modèle évolue à moyen terme, en fonction des budgets alloués, des programmes scientifiques à réaliser, de l'état des stations, des travaux en cours, ou encore des moyens de communication disponibles pour chaque station.

Par ailleurs, très peu de psychanalystes ayant travaillé sur le travail et la vie en conditions inhabituelles, il serait intéressant de recevoir l'éclairage de ce paradigme sur des contextes propices au développement d'imaginaires individuels et collectifs.

8.5 Applications et ouverture

8.5.1 Recommandations

Cette étude permet de formuler des recommandations sur les moyens d'améliorer le retour des hivernants polaires. Ces recommandations sont proches de celles d'Angerer (2007), qui propose à juste titre : d'informer les candidats et leurs familles avant le départ, pour favoriser la prise de conscience des difficultés potentielles et ancrer leurs attentes dans la réalité ; d'intégrer la famille du candidat à la préparation de l'hivernage ; de suggérer un congé en famille au retour ; et enfin de favoriser la réinsertion professionnelle des hivernants, notamment par une planification de la recherche d'emploi pendant l'hivernage. S'y ajoute, dans le cadre de cette thèse, l'idée d'un dispositif clinique spécifique, qui serait disponible pour ceux qui en exprimeraient la demande.

8.5.1.1 Suggestions des hivernants

Quelques questions ouvertes à la fin du questionnaire d'enquête permettaient aux répondants de fournir leur avis sur les possibilités d'améliorer le retour des hivernants polaires, leur sélection, et les debriefings de fin de mission.

Les suggestions apportées pour l'amélioration du retour concernent autant la **préparation avant le départ** (*sélection tenant compte des effets de l'hivernage sur certains profils de candidats, sensibilisation des proches et du candidat aux écueils possibles du retour, préparation psychologique*) ; **pendant la mission** (*préparation du voyage personnel de retour suffisamment tôt dans le cours de la mission, informations en libre accès sur le retour de mission, maintien d'un lien avec l'environnement métropolitain du candidat, détermination plus stricte des dates officielles de retour, utilité du debriefing psychologique individuel en fin de mission*) ; **pendant le voyage de retour** (*aide dans la résolution de certaines tensions résiduelles au sein du groupe, utilité d'un voyage personnel*) ; ou encore **une fois les hivernants rentrés** (*suivi par entretien ou questionnaire pendant les premiers temps du retour, réunion de la mission quelques mois après le retour, possibilité d'évoquer l'hivernage et le retour par entretien ou*

questionnaire, disponibilité d'un soutien moral le cas échéant, liaison avec les associations d'anciens hivernants, utilité des contrats de dépouillement proposés à certains à l'issue de leur hivernage, importance d'un accueil et d'un remerciement officiel, aide à la recherche d'un nouvel emploi).

Ces suggestions très variées peuvent servir de base à une réflexion sur les moyens envisageables – dans le cadre des missions polaires actuelles – pour améliorer le retour des hivernants.

8.5.1.2 Sélection et préparation

L'idée que l'étude du retour puisse servir à améliorer la sélection des hivernants polaires peut sembler ne pas aller de soi. Le premier intérêt d'une prise en compte du retour dans la sélection des candidats concerne la population des ré-hivernants qui se présentent – après un délai variable – pour une nouvelle mission. L'adaptation de ces hivernants à une nouvelle mission est diverse, certains restant bien adaptés à la situation de l'hivernage, d'autres moins, voire de moins en moins au fur et à mesure des missions.

Les résultats quantitatifs et qualitatifs de la thèse suggèrent que les hivernants sont souvent aidés dans leur retour par une première expérience, qu'il s'agisse d'un antécédent d'hivernage, d'une mission militaire de plusieurs mois sur terre ou en mer, ou encore d'un emploi dans la Marine Marchande. Les résultats suggèrent également que le retour de certains « *récidivistes* » peut être fragilisé par un grand nombre de missions longues en dehors de métropole (voir §8.2.3.4 page 467).

La sélection psychologique des hivernants – en réalité un contrôle d'aptitude et un pronostic – peut être aussi l'occasion de prendre en compte le retour dans les motivations manifestes et latentes des candidats. Plusieurs axes de motivation sont en effet liés au retour (voir section 7.1 page 363). De là à formuler un pronostic sur l'adaptation au retour, il y a loin : l'hivernage étant lui-même source de changement chez certains participants, et leur entourage étant lui-même susceptible de changer au cours de la mission, il semble périlleux de faire du retour un critère d'aptitude. Le retour appartient plus à la sphère privée des hivernants que leur participation à la mission, et il paraît essentiel de ne pas chercher à normaliser cet aspect. Une meilleure connaissance

du vécu du retour peut toutefois contribuer à améliorer la compréhension des attentes et de la posture intellectuelle des candidats au moment de la sélection.

Si l'on peut se préparer à une mission inhabituelle, c'est avant tout grâce aux différentes sources d'information (organismes, vétérans, publications), or le degré d'information sur le retour est faible. Les sources publiques d'informations, comme les récits de vétérans, sont très restreintes sur ce point : peut-être par pudeur, ou pour ne pas briser une certaine image de l'aventure polaire en exposant des aspects négatifs vécus au sein de certaines missions.

La préparation des candidats pourrait ainsi être investie pour parler du retour, comme l'ont fait les institutions polaires australiennes, en mettant à disposition des candidats et de leur famille un livret traitant des difficultés liées à la séparation des hivernants et de leurs proches, depuis la période qui précède le départ à celle qui suit le retour. Il s'agit de l'*Antarctic separation brochure* (AAD, 2009), dont le texte complet est porté en annexe (voir Annexe 10.4 tome II page 613). Même si l'intention des institutions polaires australiennes semble liée à des difficultés légales avec des hivernants déçus par leur mission, son intérêt clinique et organisationnel n'en est pas moins notable. Cet extrait donne un aperçu des aspects traités dans ce document, et du ton adopté pour parler du retour¹³² :

Après les limites étroites de la vie dans l'Antarctique, le retour en Australie peut être assez perturbant. C'est un moment émotionnellement intense, qui demande d'être attentif à ce qui se passe autour de soi. Donnez-vous un temps

¹³² Traduction personnelle de l'extrait suivant : "After the narrow confines of living in Antarctica, returning to Australia can be quite unsettling. It is a very emotional time and requires sensitivity all round. Give yourselves a time for adjustment and don't be surprised to find that you are not coping as well as you imagined. (...) When you return, your partner might want to go out a lot because there hasn't been much social life while you have been away. You on the other hand might find the noise and the people at parties too much to cope with. There could be deep disappointment from your partner because of your 'unsociable' behaviour. You could find difficulty in adjusting to many things, such as the noises in cities, supermarkets, and people pushing and rushing in the streets. You won't have heard the kids fighting or your partner yelling at them for some time. On return you will have only your partner to talk to each night instead of twenty buddies. You could find the steady routine of a job to be boring. Try to focus on the positive points about your job - the friends, the security - and try not to compare your job at home with working in Antarctica. It is very destructive. »

d'adaptation et ne soyez pas surpris de voir que vous ne vous en sortez pas aussi bien que vous l'imaginiez.

(...) A votre retour, votre partenaire aura peut-être envie de beaucoup sortir car il/elle a peut-être eu une vie sociale moins active pendant votre absence. De votre côté, vous pourriez trouver le bruit et la foule difficiles à supporter en soirée. Votre partenaire pourrait être très déçu par ce comportement «sauvage».

Vous pourrez éprouver des difficultés à vous adapter à beaucoup de choses, tels que les bruits dans les villes, les supermarchés, ou lorsque les gens poussent et se précipitent dans la rue. Vous n'aurez pas entendu depuis un certain temps vos enfants se chamailler, ou votre partenaire les gronder.

Au retour, vous n'aurez que votre partenaire à qui parler chaque soir, au lieu de vingt copains. Vous pourrez trouver la routine régulière d'un emploi ennuyeuse. Essayez de vous concentrer sur les aspects positifs de votre travail – les amis, la sécurité – et n'essayez pas de comparer votre poste en métropole avec le travail en Antarctique. C'est très destructeur.

Les candidats aux hivernages polaires français sont déjà sensibilisés aux aspects pratiques et psychologiques de leur mission au moment de leur sélection médicale et psychologique, à l'aide d'un « *Guide pratique de l'hivernant* » consultable sur place. Cette brochure aborde notamment les aspects communautaires spécifiques aux missions isolées, et les difficultés liées à la séparation des proches (Service Médical des TAAF, 2007b, p. 4) :

Un séjour de six à douze mois dans les Terres Australes ne constitue pas une épreuve à condition d'être conscient des contraintes qu'implique toute forme de vie en collectivité isolée et de les accepter. En revanche, l'expérience démontre la réelle épreuve qu'une longue séparation peut constituer pour un couple. La difficulté pouvant être ressentie plus durement pour le conjoint resté en métropole que pour l'hivernant. L'hivernage ne s'apprécie donc pas seul mais se réfléchit en commun.

Il paraît judicieux d'ajouter à ce document un paragraphe traitant spécifiquement du retour de mission, pour en présenter les principaux écueils, selon les âges et les situations personnelles et professionnelles rencontrées le plus souvent chez les candidats actuels aux hivernages polaires. Tout comme pour le paragraphe cité, il importerait de travailler la forme du contenu présenté, pour ne pas effrayer inutilement certains candidats, ou risquer de paraître alarmiste. Le risque existe en effet de forger une représentation sociale irréaliste ou *romantique* du retour de mission, tout comme il en existe à propos du séjour.

Parmi les autres possibilités d'information ouvertes aux candidats, il convient de rappeler enfin la possibilité de rencontrer d'anciens hivernants, pour autant que leur récit de l'hivernage reste fidèle à leur vécu, et que le retour fasse partie des aspects évoqués.

8.5.1.3 Suivi pendant la mission

Le suivi psychologique des hivernants est assuré par le médecin de la station. La discussion avec cette personne de la séparation des proches peut contribuer à désamorcer certaines appréhensions liées au retour. Toutefois, il n'est pas rare que ce médecin soit également le chef de la mission ou, comme le formulait un hivernant dans un entretien de recherche, à la fois « *le père et la mère* » du groupe. La confiance qu'accordent les participants à une personne cumulant ces deux fonctions peut être limitée. Toujours dans le contexte des missions australiennes, un médiateur (*Expeditioner and Family Liaison Officer*) offre la possibilité aux hivernants et à leur famille d'obtenir un soutien d'ordre pratique ou psychologique tout au long de la mission, et de désamorcer certaines difficultés liées à la distance entre les hivernants et leurs proches.

Outre la prise en compte du rôle des proches et de leurs difficultés propres, il paraît judicieux de se pencher sur les moyens d'améliorer la dynamique de groupe de certains hivernages, au sein desquels les tensions relationnelles peuvent devenir un poids quotidien pour l'ensemble des participants. Les aspects communautaires, si souvent mentionnés au cours des entretiens de debriefing, montrent la difficulté que peut représenter le manque de relations entre les membres d'une équipe d'hivernage, ou la présence de violence – manifeste ou latente – dans ces relations. Dans cette perspective, le principe d'interdépendance pourrait vraisemblablement être renforcé avant le

départ : les hivernants n'ont plus l'occasion, comme ce fut longtemps le cas, de participer ensemble à la préparation logistique de leur hivernage. Sans doute ce type de collaboration, avant le départ en mission, permettait-elle de tisser des liens d'interdépendance servant de base au travail en hivernage, en donnant un sens commun aux activités menées sur place. Outre la constitution progressive d'une équipe, ce dispositif avait l'avantage de mettre à jour *in situ* les risques individuels et relationnels les plus évidents, et de permettre aux institutions et aux candidats de reconsidérer les décisions de recrutement avant le départ en mission.

8.5.1.4 Evaluation en fin de mission

Dans les hivernages français récents, le Bilan d'Hivernage et le Questionnaire de Fin de Séjour sont, dans la chronologie d'une mission, les derniers dispositifs organisationnels d'évaluation de l'adaptation.

Fondé sur les observations personnelles des médecins d'hivernage à propos de leurs compagnons, selon une grille établie par le Service Médical des TAAF, le Bilan d'Hivernage est une mesure par autrui de l'adaptation à la situation d'hivernage. Il vise notamment à comparer l'adaptation sur le terrain au pronostic initial établi par le contrôle d'aptitude au moment de la candidature, et s'inscrit donc dans le processus continu de validation de la sélection des candidats aux hivernages polaires. Le Questionnaire de Fin de Séjour, anonyme et confidentiel, est quant à lui proposé aux hivernants pour explorer leur appréciation de la mission et des conditions de vie sur place, à partir d'une série de questions semi-ouvertes. Il s'agit donc d'une mesure de la perception individuelle des hivernants sur leur mission et sur l'organisation de la vie et du travail sur les bases.

La question du retour pourrait aisément être développée dans ces deux dispositifs, pour évaluer l'incidence de ce thème dans les préoccupations des hivernants à la fin de leur mission, et mieux appréhender l'action éventuelle que les hivernants attendent des organismes polaires à ce sujet.

8.5.1.5 Debriefing psychologique

L'intérêt d'un entretien à la fin d'une mission isolée de longue durée est multiple. Ce dispositif permet notamment (Stuster, 1996, p. 28) : d'évaluer l'état psychologique à la

fin de l'hivernage ; d'élaborer des recommandations en ce qui concerne le retour de l'hivernant ; d'évaluer la dynamique du groupe de la mission en tant qu'unité fonctionnelle ; d'élaborer des recommandations pour améliorer l'efficacité des missions ultérieures ; d'obtenir un retour d'information sur la sélection de cet hivernage en particulier ; et enfin d'obtenir des informations susceptibles d'améliorer le processus de sélection en général, en testant la validité des critères utilisés.

Le debriefing psychologique réalisé en fin de séjour dans les stations du continent antarctique (Dumont d'Urville depuis 1994 et Concordia depuis 2005) dépend chaque année de la disponibilité d'un ou d'une psychologue pour un mois (trajets aller-retour compris), dans le cadre d'un programme de recherche proposé initialement par le Laboratoire de Psychologie Appliquée de l'Université de Reims (Rosnet et al., 2001; Wawrzyniak & Rosnet, 2000). Il ne s'agit donc pas d'un dispositif institutionnel directement financé. Les données de ces debriefings ne sont pas publiées en détail, mais ses résultats généraux sont utilisés dans un document interne au service médical des TAAF et de l'IPEV.

La méthode de ce dispositif se distingue radicalement, malgré son appellation, des méthodes développées pour traiter les victimes de traumatismes psychiques (Mitchell, 1983). Outre un entretien semi-directif confidentiel mené avec le psychologue chargé du debriefing, chaque hivernant se voit proposer, entre autres, une évaluation de son adaptation et de celle du groupe, à l'aide d'Echelles Visuelles Analogiques. L'entretien semi-directif prend place dans les dernières semaines de l'hivernage. Il couvre en grande partie les thèmes abordés par le Questionnaire de Fin de Séjour, mais offre une approche plus directe de l'individu et de son vécu. Il permet d'explorer en particulier :

- les sentiments et l'état psychologique de l'hivernant à la fin de son séjour,
- la manière dont il a vécu son hivernage, l'adéquation du séjour à ses attentes initiales, les aspects les plus appréciés ou dépréciés,
- la qualité des relations interpersonnelles, la formation de sous-groupes au sein de l'équipe et leur évolution au cours de la mission,
- les relations avec la hiérarchie à l'intérieur de la mission (chef de district et responsables divers) et à l'extérieur de l'équipe (administrations, laboratoires, institutions),
- les principaux événements de la mission (incidents, accidents, conflits),

- et enfin les commentaires des hivernants et leurs recommandations à propos de missions futures.

Les difficultés les plus fréquemment évoquées au cours de cet entretien sont celles touchant aux relations interpersonnelles à l'intérieur de l'hivernage. Peu d'hivernants refusent ce protocole, même si cela peut arriver (5% en 2001). La plupart des hivernants y trouvent une occasion, en prenant du recul sur l'année écoulée, de réaliser un point sur leur hivernage et la place qu'il prendra dans leur vie. Certains sollicitent même un soutien psychologique de la part du psychologue réalisant le debriefing (5% en 2001). L'aide apportée consiste alors en prise de distance par rapport à l'hivernage, un renforcement de l'estime de soi, et une réduction de l'anxiété concernant le retour chez soi.

Au cours des entretiens de debriefing analysés, ce dispositif est généralement estimé intéressant, mais le contexte de ces entretiens joue sans doute en faveur d'un effet de désirabilité sociale. En fin de mission, ce dispositif peut en effet être perçu comme une évaluation de la *performance* au cours de la mission, faisant écho à l'évaluation initiale de l'aptitude psychologique à hiverner, réalisée au moment de la candidature.

Les debriefings psychologiques sont également valorisés par la plupart des répondants du questionnaire d'enquête de la thèse. Ils sont, notamment, jugés importants par et pour les chefs de district, poste estimé plus exigeant moralement. La possibilité d'évacuer les tensions individuelles et collectives avant le voyage de retour est également mentionnée. Mais c'est surtout la possibilité de se confier à un interlocuteur extérieur à la mission qui est appréciée, au même titre que les entretiens réguliers avec le médecin de la base ou le chef de la mission, lorsque l'hivernant place une confiance suffisante dans ces interlocuteurs.

Certains répondants du questionnaire suggèrent de déplacer ce dispositif à la première rotation du bateau (R0, en septembre) ou au contraire après le voyage, une fois de retour en France. Cette dernière possibilité semble peu applicable en raison des trajectoires individuelles des hivernants au cours du voyage de retour. D'autres jugent *a posteriori* qu'un debriefing avec un psychologue peut être plaisant, mais sans intérêt réel, ou sans effet.

En dépit de ces derniers avis, il semble indispensable – en l’absence d’une prise en charge des difficultés au retour – de tout faire pour conserver ce dispositif, dans la forme qu’il connaît actuellement, c’est-à-dire dans le cadre d’un programme de recherche et non comme dispositif d’évaluation par les organismes polaires.

8.5.1.6 Prise en charge au retour

Aucun dispositif ne permet actuellement d’obtenir des informations sur le devenir des hivernants à leur retour, à court ou moyen terme. Etant donné le vécu difficile de quelques répondants du questionnaire d’enquête de la thèse – et l’intérêt organisationnel d’une meilleure connaissance du retour de mission dans le cas de personnes hivernant plusieurs fois – l’utilité d’un dispositif de recherche spécifique au retour de mission semble acquise. Plusieurs pistes de recherche ont été évoquées à ce sujet. Un suivi par questionnaire sur la base du volontariat permettrait par exemple de rassembler des informations plus complètes sur la réalité immédiate du retour des hivernants de missions actuelles, et de conserver un contact avec quelques hivernants en difficulté à leur retour.

La question du dispositif qui permettrait d’institutionnaliser une prise en charge des difficultés du retour est plus complexe. Un suivi obligatoire par entretien psychologique à quelques semaines ou quelques mois du retour – tel que proposé par quelques répondants du questionnaire – paraît intrusif, et inapproprié. Il semble plus naturel de mettre à disposition une source confidentielle de soutien, et de permettre à une demande de s’exprimer à travers une écoute clinique relativement dédagée des contraintes organisationnelles de la sélection et du suivi de l’adaptation en hivernage.

La mise en place d’un soutien *a posteriori* est un processus délicat qui demande réflexion. En effet, l’implication des institutions polaires dans la valorisation de l’expérience professionnelle de l’hivernage au retour, et l’aide dans la recherche d’un nouvel emploi, semblent des dispositifs relativement simples à mettre en place, si on les compare à la prise en charge des difficultés psychologiques de certains hivernants. Ces difficultés peuvent en effet intervenir au cours de leur mission (inadaptation importante, décompensation, dépression) ; à la fin de leur séjour (fragilisation de l’estime de soi, appréhension du retour) ; et enfin au retour chez soi, alors même que la personne ne fait plus partie de la mission, et n’est, la plupart du temps, plus sous contrat

avec les institutions polaires (difficultés sentimentales, familiales, professionnelles, ou plus intimes comme la nostalgie persistante de la mission, une solitude importante, voire une dépression franche).

Alors que le rôle des professionnels de santé mentale lors de la sélection est plutôt de l'ordre du contrôle, le cours de la mission et le retour sont l'occasion d'exercer un soutien, sur un versant plus clinique. De même que le soutien au cours de la mission est mis en place par l'organisation responsable de la mission, les dispositifs d'aide au retour peuvent également l'être, comme c'est le cas dans certaines organisations à vocation humanitaire, comme Médecins Sans Frontières, ou Action Contre la Faim.

L'inconvénient de cette prise en charge du debriefing par l'institution est le manque de liberté dans l'expression de critiques, de crainte d'être mal noté ou disqualifié. Dans la mesure où nombre d'hivernants envisagent une autre mission à plus ou moins longue échéance, des garanties de confidentialité sont indispensables. La désirabilité sociale existant nécessairement dans le face à face avec un représentant des organismes polaires, il semble peu approprié que le soutien soit assuré par un des psychologues qui évaluent la situation personnelle et professionnelle des candidats.

Sans représenter un modèle idéal, l'Australie offre à nouveau une base de réflexion. Dans le cadre d'un programme de soutien aux salariés (*Employee Assistance Program*) financé par l'Australian Antarctic Division, un soutien psychologique gratuit est disponible. Ce soutien confidentiel – équivalent à trois séances environ – est ouvert à tous les hivernants australiens et leurs familles, jusqu'à six mois après la fin de la mission. Il est assuré par une société indépendante (OSA), en face à face, par téléphone, par courrier électronique, ou encore sous forme de discussion en ligne ou *chat*. Cette prestation n'est pas limitée aux travailleurs polaires, et cette société intervient dans plusieurs autres contextes, notamment l'expatriation temporaire de salariés. Le périmètre du soutien proposé couvre des aspects professionnels (difficultés dans le travail, partition entre travail et intimité) ; personnels (dépression, addictions, gestion du stress) ; et familiaux (changements liés à l'absence, manque des proches). Il est difficile de connaître l'efficacité réelle de ce dispositif, qui a le mérite d'exister, et de proposer une écoute indépendante.

La mise en place d'un tel dispositif dans le cadre des missions polaires françaises ne saurait être une simple reproduction de ce modèle. Les raisons qui ont présidé à la mise en place de ce dispositif peuvent en effet dépendre du contexte institutionnel dans lequel elles ont émergées. Des contraintes organisationnelles – budgétaires tout autant qu'éthiques – sont indissociables de la forme que prendrait un tel dispositif.

L'évaluation psychologique initiale des candidats touche à la sphère privée dans la perspective de l'hivernage, mais suscite souvent une forte désirabilité sociale. Le suivi médico-psychologique des participants pendant la mission mêle quant à lui des aspects professionnels, relationnels et intimes : le poste occupé en hivernage est à même de valoriser celui qui l'occupe, et de dévaloriser celui qui peine à l'assumer. La prévention et la prise en charge des difficultés les plus importantes du retour de mission toucheraient quant à elle tous les aspects de la vie personnelle et professionnelle des participants, mais sous l'angle de la vie courante, et non de l'adaptation à une mission délimitée dans le temps.

Il semble aussi important de ne pas victimiser ou déresponsabiliser l'hivernant de retour chez lui : la responsabilité de l'exposition à ce type de séjour est répartie entre l'institution et l'hivernant lui-même. L'aide au retour doit se garder, tout autant, de n'être qu'une réinsertion dans une *normalité* ou un *moule* plus ou moins représentatif de la vie courante, et qui risquerait d'être enfermant et inadapté au questionnement du sens de l'hivernage. Ce dernier aspect est complexe à prendre en compte, mais envisageable avec l'aide de professionnels qualifiés. Pour autant, il paraît essentiel que ces professionnels soient sensibilisés aux spécificités pratiques et psychologiques de ce type de missions. Les psychologues impliqués dans la sélection et l'évaluation de l'adaptation en hivernage pourraient y contribuer.

Par ailleurs, un hivernant impliqué dans la vie des associations d'anciens suggérerait que les antennes locales de ces associations soient mises à profit pour recevoir les personnes qui le souhaiteraient à leur retour. L'efficacité de ce lien est souligné par les travaux de Norris et al. dans le contexte polaire australien (2006), les participants étant plus à l'aise pour évoquer leurs difficultés au retour avec des personnes qui les ont directement vécues.

8.5.2 Pistes de recherche

L'étude exploratoire du retour permet d'envisager d'autres axes de recherche, directement liés au retour, ou associés à d'autres étapes des missions polaires de longue durée.

8.5.2.1 Point de vue longitudinal

En complément de la méthode rétrospective utilisée dans le cadre de cette thèse, il serait intéressant d'entreprendre une étude longitudinale sur un groupe spécifique d'hivernants, leur suivi et l'observation de leur évolution psychologique dans le temps. Ce type d'observation répétée a d'ailleurs déjà été utilisé dans l'étude du retour des hivernants polaires (Norris et al., 2006; Oliver, 1991; Taylor, 1987).

Une enquête longitudinale auprès d'une cohorte d'hivernants sélectionnée au hasard permettrait également d'obtenir un échantillon et des informations plus représentatives de l'ensemble des hivernants actuels. La cohorte pourrait être ainsi interrogée avant son hivernage, pendant son séjour, quelques semaines après le retour, et enfin plusieurs mois après le retour, avec plus de recul. Cette méthodologie est celle retenue par l'auteur et sa directrice de thèse dans le contexte d'une simulation de mission spatiale confinée de plus de 17 mois (Mars500).

8.5.2.2 Influence des modalités pratiques

Un voyage personnel semble, de l'avis de beaucoup de répondants au questionnaire d'enquête, contribuer positivement à la transition entre la fin de la mission et la reprise de la vie dans des conditions plus habituelles. Il serait intéressant, comme l'a entrepris une équipe australienne sans publier toutefois ses résultats sur cet aspect (Norris et al., 2008, 2006), de comparer l'adaptation au retour telle qu'elle est perçue par les hivernants lorsqu'ils sont transportés par bateau ou par avion. Alors que la grande majorité des hivernants passe plusieurs jours sur un navire scientifique avant de toucher terre, les hivernants de la station Concordia sont ramenés le plus souvent par avion, vers la Nouvelle-Zélande. Etant données les conditions d'isolement et de confinement particulièrement extrêmes dans cette station, un voyage court en avion est-il d'autant moins propice au retour ?

Dans le même ordre d'idée, il serait intéressant de connaître l'impact des moyens de communication disponibles dans chaque station sur le vécu du retour, ou encore celui des debriefings psychologiques mis en place dans les stations du continent depuis le milieu des années 1990, pour mieux discerner leur efficacité clinique.

8.5.2.3 Perspective des proches

Enfin, le vécu des proches, qui n'a été abordé que par le point de vue de l'hivernant, mériterait d'être investigué, depuis la décision initiale d'hiverner jusqu'au retour. Que représente un hivernage pour les familles des participants ? Pour certains proches, le retour n'est pas sans une certaine appréhension (voire une amertume), comme le souligne cette question posée par l'épouse d'un hivernant sur un forum Internet (Forum sur les îles Kerguelen, 2006b) :

Hello, comment se passe le retour pour la femme laissée 6 mois et les enfants ?

Le commentaire laissé par un autre conjoint sur le blog d'un hivernant offre un second aperçu des affects et représentations mobilisés par le retour d'une absence de longue durée (Libessart, 2007) :

Je suis fière de mon mari, et fière qu'on parle de lui, il restera ainsi des traces de son passage, mais j'ai tellement hâte qu'il rentre à la maison, nos trois enfants aussi ! Nous avons été bien courageux de le laisser partir ainsi pour accomplir un rêve... plus que 2 jours avant de le retrouver à Orly !!

Des modèles incluant les proches et les participants des missions ont été proposés dans le contexte militaire (voir §4.1.1.5 page 172), mais leur application aux missions polaires nécessiterait une recherche spécifique.

8.5.2.4 Dimensions inexplorées

La prise en compte de la situation professionnelle au moment de la candidature à l'hivernage (recherche d'emploi, nature du contrat en cours, ancienneté au poste, etc.) permettrait sans doute de mieux qualifier les difficultés professionnelles que connaissent certains à leur retour de mission. Estimer l'ancienneté de la relation

affective éventuellement en place au moment du départ en mission permettrait aussi de mieux étudier les effets de l'hivernage sur les relations sentimentales des participants.

De même, la prise en compte des motivations initiales et des aspects les plus appréciés pendant le séjour – comme variables indépendantes de l'adaptation perçue au retour – mériterait également un travail statistique plus poussé, afin de mieux distinguer l'effet des variables sociodémographiques sur les résultats des EVA utilisées.

Par ailleurs, les deux questions consacrées aux stratégies de *coping* (faire face) dans le questionnaire d'enquête de la thèse n'ont pas permis d'aborder le retour sous cet angle théorique, en raison de la qualité inégale des résultats obtenus pour ces deux questions. L'étude plus détaillée des stratégies de faire face et/ou des mécanismes de défenses mobilisés par les hivernants à leur retour de mission permettrait peut-être d'identifier certains freins et leviers spécifiques à cette situation.

De même, si la majorité des hivernants vivent dans le contexte métropolitain, certains résident ailleurs. C'est le cas notamment des hivernants civils contractuels Réunionnais, dont la proportion est estimée à 20% dans les stations françaises subantarctiques, et dont la représentation dans l'échantillon du questionnaire est inconnue, mais supposée faible, les deux associations contactées dans le cadre du questionnaire étant toutes les deux situées en France métropolitaine. La dimension culturelle doit pourtant être prise en compte dans l'étude du retour, comme en témoignent les travaux de Sussman (1986) sur les travailleurs temporairement expatriés : des déterminants culturels peuvent déterminer la manière dont la collectivité et les proches valorisent ou au contraire dévalorisent certains aspects de l'expérience vécue. Ainsi, dans la culture américaine, le retour chez soi (*homecoming*) donne souvent lieu à des gratifications et des célébrations publiques, alors que dans la culture japonaise, le voyage au loin peut être dévalorisé, et même devenir stigmatisant pour celui qui l'a entrepris.

Enfin, la période qui précède le départ en hivernage demeure peu visible, dans la mesure où les futurs hivernants ne sont encore que des candidats au moment de leurs entretiens de sélection ou de contrôle d'aptitude. Des entretiens de recherche avec quelques uns de ces candidats permettraient de mieux caractériser le temps qui précède le départ en mission, ses enjeux et ses écueils. Cet extrait d'un récit d'hivernage fournit un exemple du ressenti lié à cette période (Berranger, 1997, p. 5) :

[Le contexte] me procura un mois de vacances supplémentaires, que ma femme mit à profit pour me faire retapisser la moitié de la maison. (...) Pendant les réveillons, je filmais ces instants de bonheur d'être ensemble, m'efforçant d'oublier que c'étaient les dernières fois avant longtemps. Mais le temps filait, et le jour fatidique finit par arriver.

L'ultime nuit fut difficile, et le réveil plutôt matinal. Je prolongeai au maximum le petit déjeuner en famille, puis je bouclai définitivement les valises. Ensuite tout le monde m'accompagna à l'aéroport. Nous étions en avance, et heureusement pour éviter les effusions interminables, avec un camarade nous fumes très occupés à faire dédouaner nos achats de matériel photo et vidéo. Puis ce fut le moment de rejoindre la zone d'embarquement. Dernières recommandations, derniers baisers, derniers regards humides, et la première page était tournée.

Pour finir, des recherches plus poussées sur d'autres échantillons et d'autres populations que celles des membres d'associations d'anciens hivernants sont nécessaires pour confirmer ou infirmer les résultats de cette étude exploratoire du retour.

8.5.2.5 Prospective

D'autres situations similaires – identifiées à partir du critère de retour chez soi après une absence de longue durée – partagent un socle commun avec la situation des hivernants à leur retour de mission (voir section 4.1 page 168). Les volontaires des missions humanitaires – dont beaucoup sont d'un profil similaire à celui des VCAT – et les salariés expatriés volontaires d'entreprises françaises connaissent comme eux une expérience de vie très différente de celle de la métropole, et leur retour connaît les mêmes difficultés et interrogations. Enfin, dans le contexte militaire et spatial, les enjeux familiaux et sentimentaux liés à la séparation sont aisément comparables à ceux des hivernants.

Toutefois, les missions humanitaires et militaires donnent plus facilement lieu à des traumatismes psychiques, la présence de la mort étant relativement plus habituelle que dans le contexte protégé d'un hivernage scientifique. Bien que ces missions prennent place

dans un contexte moins protégé que celui de la métropole, une régularité peut rapidement s'installer. Beaucoup de candidats militaires rencontrés dans le cadre des missions polaires ont ainsi plusieurs opérations extérieures – sur terre ou en mer – à leur actif. Quant aux missions spatiales, l'hostilité du milieu y est bien plus grande, de même que le coût physique des missions de longue durée. La symbolique des activités spatiales est, encore plus que pour les stations polaires, liée à l'imaginaire : dans l'esprit du public, des proches, et des participants. Enfin, Angerer (2007) distingue très nettement la situation des hivernants de celle des salariés expatriés par le fait que la fin de l'hivernage marque souvent la fin d'un contrat ou d'un poste, et que la famille ne peut pas accompagner l'hivernant dans son séjour.

Il semble essentiel de garder ces différences à l'esprit pour ne pas tomber dans une comparaison irréaliste de ces différentes situations. L'approche retenue dans le cadre de cette thèse s'oriente d'ailleurs vers la production de modèles spécifiques à chaque contexte (modèles contextuels), plutôt que la recherche d'un modèle général du retour de mission.

8.5.3 Un imaginaire polaire

Les résultats qualitatifs de cette recherche ont souligné l'importance des représentations individuelles et collectives dans les processus d'appréhension et d'adaptation aux premiers temps du retour chez soi. Ces représentations, qui touchent à la fois les proches des hivernants et les hivernants eux-mêmes, méritent une tentative d'explication, avant de conclure.

8.5.3.1 Du groupe primaire au groupe secondaire

Les représentations communes du public sur les missions polaires restent souvent associées aux premières expéditions, et aux premiers hivernages scientifiques sur le continent antarctique. Les conditions de vie dans les stations ont pourtant évolué d'un point de vue pratique (voir §2.2.4 page 77) et psychologique (voir §2.4.6 page 106). En soixante ans d'hivernages français, ce sont aussi les méthodes explicites et implicites d'organisation des missions qui ont changé.

Dans la classification des groupes restreints proposée par Anzieu et Kaës (voir §3.2.7.2 page 157), le groupe primaire est caractérisé par un degré d'organisation élevé, un petit nombre de participants et l'orientation vers des actions novatrices. Cette première définition décrit bien les premiers hivernages scientifiques français des années 1950 (voir par exemple Liotard, 2004). Le groupe secondaire, caractérisé par un degré d'organisation encore plus élevé, est déterminé par des buts et des actions planifiés, mais avec une conscience plus faible de ces buts. Ce groupe secondaire est peut-être plus représentatif des hivernages actuels, moins autonomes, plus rigides dans leur fonctionnement, relativement plus routiniers, et en relation fréquente avec un centre administratif et hiérarchique.

Cette évolution, de groupes primaires vers des groupes secondaires, est bien décrite par Paul-Emile Victor dans cette transcription d'un entretien filmé il y a plus de quarante ans (Marret, 1969) :

Au lieu de vivre les uns sur les autres et par conséquent de créer une équipe qui vraiment dépend les uns des autres, qui se serre les coudes, aujourd'hui c'est tout à fait différent, c'est un cadre rigide, dans lequel les gens font un certain nombre de choses qu'ils sont obligés de faire, et dans la préparation desquelles ils ont une part extrêmement faible. C'est ça aussi, ça compte dans l'état d'esprit, ça permet d'expliquer ce changement d'état d'esprit, de mentalité. On n'est plus partie prenante d'une expédition comme on l'était il y a 15 ou 20 ans. C'était notre - mon expédition, que nous faisons - que je faisais. Aujourd'hui, je participe à une expédition, ce n'est plus mon expédition. Je ne dis pas ça moi personnellement, mais d'une façon générale pour ceux qui y participent. On n'est plus partie prenante comme on l'était il y a 20 ans.

Deux décennies après leur création, les Expéditions Polaires Françaises avaient déjà senti que leur fonctionnement sur le modèle aventureux des premières années cédait progressivement la place à un fonctionnement plus routinier, et plus rigide : celui des stations. Paul-Emile Victor attendait de cette transition une réduction des difficultés rencontrées en hivernage (Marret, 1969) :

Actuellement, dans cette période qui est entre 1965 et 1970, pour la situer, on est un peu en période de crise, en période d'adaptation. Alors je crois qu'on pourrait dire ceci : dans les dix ans qui viennent, en mettant à part la question

des raids, ça ça reste une expédition, et bien, les choses se tasseront, les difficultés que nous connaissons actuellement, qui viennent du heurt entre l'état d'esprit d'autrefois et l'état d'esprit vers lequel nous allons qui est beaucoup plus fonctionnarisé ; ces heurts-là vont disparaître, ça fera place à un nouvel état d'esprit, qui ne sera plus l'état d'esprit de grande aventure d'il y a 20 ans, mais qui sera davantage un état d'esprit de groupe fonctionnant ensemble, et de façon régulière. Dans l'avenir je pense par conséquent que ce sera moins difficile que maintenant.

Sans doute certaines rigueurs physiques et morales des hivernages des années 1950 ont-elles été adoucies, telles l'exposition au froid, la rareté des communications avec l'extérieur, ou les restrictions dans les possibilités d'évacuation. Pour autant, quelques hivernants récents expriment une difficulté nouvelle : celle de ne plus correspondre justement à l'image d'Epinal de l'explorateur polaire. Plusieurs sources, dont les entretiens de debriefing, soulignent également l'idée que les aspects communautaires de l'hivernage sont – paradoxalement – rendus plus difficiles par l'amélioration du confort des stations. Le groupe, n'ayant plus à faire front contre une adversité évidente, finit sans doute par devenir son propre objet, et par accroître ainsi ses tensions internes.

De même, le progrès technique sert un but précis, par exemple atténuer les difficultés liées à la séparation des proches, en diversifiant les moyens de communication. Il est possible toutefois que le sens initial d'une modernisation soit perdu, lorsque les conditions qui ont favorisé son émergence ne sont plus actuelles, et donc moins présentes à l'esprit des intéressés. Dans ce cas, des difficultés peuvent naître spécifiquement de la modernisation, et non du manque de confort qu'elle cherchait à compenser.

8.5.3.2 Représentations et discours sur l'hivernage

Pendant son séjour et à son retour, l'hivernant peut éprouver des difficultés à communiquer son expérience à autrui, non seulement parce qu'elle est atypique, mais aussi parce qu'elle est *typifiée* par son entourage et par le public, c'est-à-dire, dans les termes de Schütz (1945), ramenée à un type, une abstraction.

L'hivernant éloigné de ses proches pendant une année peut ainsi – grâce à ses souvenirs et aux télécommunications – élaborer une représentation fondée sur ce qu'il

pense être le quotidien de ses proches. Cette représentation est plus ou moins proche de la réalité vécue par les proches, et le retour sera l'occasion d'ajuster un décalage éventuel. A l'inverse, les proches ne connaissent *a priori* pas le quotidien de l'hivernage, et ils ne peuvent qu'en capter l'image transmise de temps à autre par l'hivernant. Leurs représentations initiales de ce type de séjour, nées autant de représentations sociales que de leur propre expérience de la préparation du départ de l'hivernant, restent également soumises à leur propre réalité.

Pour l'entourage moins proche (réseaux sociaux, collègues de travail), ce n'est souvent pas l'accomplissement professionnel ou humain qui est retenu comme représentatif de la mission menée, mais les caractéristiques extrêmes de la situation de l'hivernage. L'hivernage est ainsi souvent perçu par le public comme une mise à l'épreuve des individus par le milieu, au niveau physique et psychique. A travers cette représentation, l'hivernant est implicitement reconnu comme un « *héros polaire* » : le milieu de l'hivernage potentialise – d'un point de vue symbolique – les personnes qui décident d'y séjourner. Certains hivernants cherchent d'ailleurs spécifiquement à incarner cette représentation, à leurs propres yeux et aux yeux de leurs pairs, parfois au prix de risques superflus (voir vignette clinique §10.1.5.7 tome II page 592).

La valorisation sociale de la situation de l'hivernage – valorisation parfois « aveugle » à la réalité des missions – peut demander aux participants de faire un choix à la fin de leur séjour : dire la réalité de l'hivernage, au risque de s'éloigner du mythe ; ou omettre certains détails, et préserver ainsi les bénéfices secondaires du mythe. Certains conçoivent un malaise autour de ce choix, notamment lorsque leur vécu de l'hivernage s'est révélé négatif : comme le suggèrent deux des vignettes cliniques présentées, la valorisation par l'entourage peut ainsi paradoxalement entraîner une dévalorisation de soi (voir vignettes cliniques §10.1.3.1 tome II et §10.1.5.5 tome II pages 577 et 589 respectivement).

Pour les psychologues réalisant les entretiens de debriefing, l'estime de soi est à juste titre un indicateur fort de difficultés présentes et à venir : la plupart des hivernants exprimant des difficultés importantes à la fin de leur séjour se dévalorisent.

Au niveau familial, le maintien d'une image valorisée de l'hivernant peut être nécessaire pour justifier les sacrifices de certains proches, ou tout au moins les compenser : l'hivernant a vécu l'expérience qu'il recherchait en quittant son milieu de vie habituel, il *partagera* cette expérience avec ses proches, ses amis, ses collègues, son voisinage, l'école de ses enfants, la presse locale, etc. A travers le discours de l'hivernant sur son expérience, les sacrifices des proches prennent sens : le jeu en valait la chandelle. Si, à l'inverse, le discours de l'hivernant n'étaye plus les sacrifices consentis par les proches – c'est-à-dire s'il se plaint ou remet unilatéralement en cause sa décision d'hiverner – l'absence peut perdre son sens, et son prix paraître excessif aux yeux de ceux qui l'ont payé.

Des motifs défensifs peuvent ainsi contribuer à la survalorisation d'une représentation. C'est également cette idée que véhicule cet extrait du journal non publié d'un hivernant de l'île d'Amsterdam en 1956¹³³ :

On a trop tendance à considérer [les hivernants de Terre Adélie] comme de rudes volontaires inaccessibles à tout sentiment humain. On les considère comme tels car c'est tellement plus facile. Que de difficultés s'il fallait se préoccuper de leurs pensées, de leur moral.

Lorsque le retour s'avère difficile pour l'hivernant, le soutien de l'entourage n'est pas nécessairement acquis. De plus, quelques membres de l'entourage familial, amical ou encore professionnel peuvent exprimer de l'indifférence ou une agressivité latente à l'égard de celui qui a fait le choix de s'extraire volontairement, pendant un an, du flot de la vie courante. Pour toutes ces raisons, il est possible que certains « *héros malgré eux* » restent pudiques sur leurs difficultés de retour.

8.5.3.3 Les héros de l'extrême

Le héros est classiquement l'acteur de faits extraordinaires, capable de prouesses et d'une *abnégation* hors normes. La réalité est parfois plus terre à terre : plusieurs astronautes du programme lunaire américain tentaient par exemple, en déposant leur candidature à la NASA au début des années 1950, d'échapper à la Guerre de Corée

¹³³ Fourni par son auteur.

(Smith, 2005). De même, certains candidats militaires rencontrés récemment dans le cadre des hivernages polaires français, cherchent un moyen d'éviter leur déploiement en Afghanistan¹³⁴. Pourtant le mythe demeure : à milieu extrême, humain extrême. Les figures de l'astronaute et de l'explorateur polaire véhiculent ainsi des attributs de vigueur (voire de *virilité*), d'astuce ou de débrouillardise, de technicité et de dévouement à la tâche. Le succès de ces images d'Épinal tient sans doute à l'empathie ressentie pour ceux qui incarnent des idéaux valorisés par le positivisme (la Science et le Progrès) et ce faisant sacrifient leur confort et leur sécurité.

Roland Barthes (1957) attribue au mythe une distorsion intrinsèque : la forme du discours (*dénotation*) ne reflète pas son fond (*connotation*), et le mythe peut servir à justifier une idéologie dominante en la rendant commune, universelle. Derrière les épreuves traversées et les risques entrepris – qui le valorisent aux yeux du public – le mythe du héros polaire est peut-être, tout comme celui de l'astronaute des premières années de la conquête de l'espace, la justification d'une conquête. Le héros est ainsi, symboliquement, celui qui se déracine pour venir planter un drapeau dans la glace polaire, ou le sol lunaire. Les tentatives de revendication nationale de territoires inhabités (et sans antécédent connu de présence humaine) trouvent ainsi une justification plus acceptable *socialement* que leur appropriation pure et simple par une nation ou une autre. De même, au niveau individuel, la valorisation du caractère scientifique de la mission peut également servir à « habiller » une motivation plus narcissique ou égoïste dans le fait de partir loin de son environnement social habituel.

La figure du héros est enfin, pour Barthes, un rappel de la période antique. Le mythe archétypique du voyageur reste celui d'Ulysse, protagoniste de la Guerre de Troie, dont le périple est jalonné de rebondissements, jusqu'au dernier : le retour à Ithaque. Désorienté, Ulysse peine à reconnaître la terre de sa naissance. Il est salué par son chien, mais pas par son propre enfant, Télémaque. Il doit enfin défaire ses rivaux pour retrouver son statut d'époux auprès de Pénélope, elle-même réputée pour avoir su repousser les propositions de ses courtisans. C'est cette figure d'Ulysse qu'Alfred Schütz (1945) et bien d'autres après lui (Achotegui, 2005; Rang, 1972; Shay et al., 2003), associent aux difficultés du retour chez soi. Sa pertinence dans le cadre des missions de

¹³⁴ Communications personnelles de candidats aux hivernages polaires, 2008-2010.

longue durée semble très actuelle : les deux principaux écueils du retour de ce type de missions restent en effet le décalage avec son monde d'origine, souvent imprévu, et les difficultés familiales, souvent redoutées.

8.6 Synthèse

Les résultats obtenus à partir du questionnaire d'enquête et de sources alternatives indiquent que le retour en métropole peut être source de difficultés mineures pour la plupart des hivernants, mais qu'il peut être particulièrement pénible pour d'autres.

En dépit de biais et limites inhérents à la récolte des données, à leur nature, et au caractère rétrospectif de la plupart des sources étudiées, les résultats quantitatifs suggèrent que certaines variables jouent un rôle dans le vécu du retour chez soi après une mission isolée de longue durée comme un hivernage.

Il peut s'agir en premier lieu de variables indépendantes de la mission elle-même. Ainsi, le retour semble plus facile d'un point de vue psychologique pour les personnes ayant déjà une première expérience de l'hivernage (ou d'autres situations similaires). A l'inverse, le retour serait une source de potentiellement plus de difficultés pour les hivernants âgés de plus de 28 ans, pour ceux qui sont investis dans une relation sentimentale, ou qui ont des enfants au moment de leur hivernage.

Par ailleurs, les caractéristiques objectives du séjour (ancienneté de l'hivernage, latitude de la station) ne semblent pas particulièrement déterminantes dans l'intensité des difficultés rapportées à propos de la période du retour chez soi. En revanche, le vécu du retour semble fortement lié à celui du séjour, le retour chez soi étant rapporté comme plus difficile par ceux qui avaient perçu des événements inhabituels au sein de la mission, ou du côté de leurs proches. De même, la durée nécessaire pour s'adapter à la situation de l'hivernage est corrélée avec la durée nécessaire pour « reprendre pied » au retour de mission.

A l'issue de l'étude des résultats quantitatifs et qualitatifs, quelques profils relativement typiques du vécu du retour peuvent être proposés. Ces profils sont inspirés par une métaphore aéronautique : celle de l'atterrissage. Le retour de mission polaire de longue durée peut ainsi donner lieu à :

- un **atterrissage dur**, pour de jeunes hivernants très investis dans la situation de l'hivernage, et peinant à retrouver leurs marques dans un contexte plus large ;

- un **atterrissage court**, pour des participants dont les proches vivent difficilement la longue séparation de l'hivernage, et pour qui les retrouvailles laissent rapidement la place à la reprise du quotidien ;
- un **atterrissage long**, pour des participants dont le poste en hivernage impliquait des responsabilités importantes, et qui n'ont pas eu la possibilité de se détendre réellement au cours de leur mission ;
- et enfin une série de « **touch and go** » successifs, pour quelques personnes habituées à enchaîner des missions de longue durée, et pour lesquelles la métropole finit par devenir une situation plus distante que celle des missions isolées, par une sorte de déplacement de leur centre de gravité.

Il est également possible de proposer, à partir de l'étude des différentes sources, quelques modèles phénoménologiques de ce type de mission, modèles centrés sur le vécu des hivernants polaires. Un premier modèle permet de caractériser le séjour lui-même, à travers cinq dimensions typiques des hivernages :

- l'**extériorité**, et la mise à distance de la situation métropolitaine dans un contexte de vie et de travail propice à l'éloignement intellectuel et affectif du cadre habituel de vie ;
- le sentiment d'**impuissance** partagé par beaucoup d'hivernants à propos de la situation distante de leurs proches ;
- la **typification** des représentations mutuelles des hivernants et de leurs proches, processus résultant de la différenciation progressive de leurs vécus respectifs (Schütz, 1945) ;
- la **communauté**, dont les aspects positifs et négatifs marquent tout hivernage, depuis la constitution du groupe jusqu'à sa dissolution à la fin de la mission ;
- et enfin un **sentiment océanique**, dont certains participants font l'expérience au contact d'une nature sauvage et omniprésente.

Un deuxième modèle permet de décrire, quant à lui, le vécu du retour d'une mission polaire de longue durée :

- l'**ambivalence** ressentie à l'approche de la fin de la mission, le retour étant souvent souhaité mais aussi parfois redouté ;

- le **décalage** important, très fréquemment mentionné à propos des premiers temps du retour chez soi,
- des **remaniements** perceptibles par l'hivernant lui-même, à mesure que l'expérience de l'hivernage donne lieu à un souvenir et un discours à l'entourage,
- et enfin un **bilan**, par lequel le sens manifeste et latent de la décision initiale d'hiverner est reconsidéré à l'aune du vécu de la mission, et du déroulement du retour chez soi.

Un troisième modèle, qui peut être qualifié de *contextualisé*, offre une vision plus dynamique du vécu des hivernants, en mettant en rapport les étapes factuelles des missions polaires, et les états psychologiques qu'elles peuvent favoriser. Ce dernier modèle, longitudinal, permet de mieux décrire le continuum psychique dans lequel s'inscrit l'expérience de l'hivernage, depuis la candidature initiale jusqu'au bilan à long terme de la mission.

De ces différents modèles découle un parti pris épistémologique, valorisant l'étude des comportements, mais aussi des émotions, des représentations et du vécu des intéressés et de leurs proches. Cette valorisation semble particulièrement importante dans le contexte scientifique des recherches psychologiques sur les missions en environnements dits extrêmes.

Enfin, les quelques recommandations formulées pour améliorer le retour des hivernants polaires touchent autant à l'information des participants avant leur départ, qu'à leur suivi à la fin de l'hivernage, grâce aux debriefings organisés au terme de certaines missions dans le cadre de programmes de recherches universitaires. La mise en place d'un dispositif clinique enfin – disponible pour ceux qui en exprimeraient la demande à leur retour – a été envisagé pour proposer une première écoute, et le cas échéant, une orientation, voire une prise en charge.

8.7 Conclusion

*We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.*
T.S. Eliot, Little Gidding, *Four Quartets*¹³⁵

La représentation commune des hivernages polaires tient suffisamment de la fiction et du fantasme pour justifier une exploration de cet envers du décor qu'est le retour chez soi. Le tour d'horizon des recherches existantes – dans le milieu polaire et dans d'autres milieux analogues – a souligné l'absence relative d'une prise en compte de la période du retour par les études psychologiques menées dans ces contextes. Des recherches permettant de mieux caractériser le retour de mission de longue durée semblent ainsi nécessaires, sans succomber au double travers d'une information trop anecdotique ou trop généralisante.

Cette recherche s'est justement donnée pour but de mieux caractériser les aspects psychologiques et les enjeux du retour d'hivernage. A cette fin, la méthode retenue se voulait exploratoire – sans visée de validation ou d'application d'un modèle particulier – et se dotait de sources variées, dont la principale matière était le discours des hivernants sur leur propre expérience du retour de mission. L'intérêt de cette recherche, par rapport à celles déjà menées sur ce sujet, aura été notamment d'explorer les représentations associées aux missions en environnements dits « extrêmes », et l'impact de ces représentations sur le vécu du retour.

En regard des nombreuses questions initialement posées (voir §1.4.1 page 50), les résultats obtenus auprès des hivernants français confirment l'idée que des difficultés transitoires peuvent naître dans les premiers temps qui suivent un hivernage. Ces difficultés peuvent concerner des sphères très diverses, comme les liens sentimentaux et familiaux, les relations avec les différents réseaux sociaux auxquels appartient l'individu,

¹³⁵ Cité dans Collins, 1974. Traduction personnelle : « *Nous ne cesserons d'explorer. Et la fin de toutes nos explorations sera d'arriver là où nous avons commencé, et de connaître ce lieu pour la première fois.* »

le rapport que cet individu entretient avec la société au sens large, son travail, ou encore son propre corps.

Ces difficultés potentielles paraissent, dans la grande majorité des cas, bénignes et de courte durée, de l'ordre de quelques semaines. Toutefois, lorsqu'elles se pérennisent, elles peuvent mener quelques rares participants jusqu'à des difficultés plus graves, comme un épisode dépressif marqué dans les mois qui suivent leur retour de mission. Dans un registre plus modéré, des difficultés sentimentales, familiales, professionnelles et même sociales peuvent trouver leur origine, non dans la mission elle-même, mais dans le fait de l'avoir vécue, et d'en porter le souvenir nostalgique.

Un hivernage polaire constitue en effet, par les règles et les libertés qui le caractérisent, un retournement séduisant de certains repères de la vie métropolitaine. Une mission isolée de longue durée est aussi l'expérience d'un *extrême* intime, dont l'objet peut reposer tout autant sur la recherche d'une *intensité* (des conditions difficiles, à la fois pénibles et gratifiantes), que sur la recherche d'une *extériorité* (une situation extérieure à la vie courante, éloignée géographiquement et socialement).

Dans certains cas, le retour d'hivernage peut être l'occasion d'une activation, ou d'une réactivation de tensions psychiques. La question des motivations initiales ne peut alors être écartée, le retour étant l'occasion de dresser un bilan de la décision initiale de « *partir au loin* ». Les enjeux de ce bilan touchent l'entourage proche autant que l'hivernant lui-même. Les changements psychologiques auxquels l'éloignement aura donné lieu, chez l'absent mais aussi chez ses proches, rendront d'autant plus caduques leurs représentations mutuelles, progressivement décalées par une séparation physique de longue durée, et par des vécus de plus en plus différenciés.

L'étude du retour permet justement d'approcher cette partie immergée de l'hivernage : les raisons qui ont poussé un individu à y participer, et le sens que prendra ce séjour dans la suite de son parcours. Comme toute situation inhabituelle, un hivernage éloigne des repères de la vie courante. Le retour de mission – comme toute transition – met à l'épreuve le sens donné aux expériences qui viennent d'être vécues.

Ce type de mission est susceptible en somme de faire évoluer psychologiquement ses participants, dans un sens dont la valence ne saurait se résumer à la qualité d'une

adaptation individuelle immédiate, ou à l'adéquation entre un individu et son environnement physique et social.

Il y a lieu de penser que le prolongement du vécu de l'hivernage, une fois de retour chez soi, relève de la vie privée, et que, comme l'exprime un des participants à l'enquête menée dans le cadre de cette thèse, « *chacun doit se prendre en charge* ». Ou au contraire, qu'une recherche appliquée est utile, et que les difficultés de certains pourraient en être atténuées.

Une information réfléchie sur les écueils du retour permettrait sans doute de prévenir certaines difficultés rencontrées par les hivernants, et de limiter l'effet de surprise qui peut venir les aggraver. De même, quelques conseils sur la manière de s'accommoder de l'éloignement avec les proches, permettraient de limiter certaines difficultés sentimentales pendant la mission et au retour. La « *separation brochure* » proposée par l'institut polaire australien à ses hivernants en est un bon exemple. Enfin, une prise en charge, ou tout au moins une écoute ou une orientation, pourraient être proposées à ceux qui en exprimeraient la demande après leur mission.

Pour rendre ces dispositifs efficaces, d'autres recherches sur le retour sont nécessaires auprès des hivernants *actuels*. Un dispositif déjà existant mérite d'ailleurs d'être préservé : les debriefings psychologiques menés par un ou une psychologue à Dumont d'Urville et Concordia. L'expérience des années passées montre que, dans certains cas, le debriefing peut jouer un rôle important de soutien et de revalorisation de l'estime de soi avant d'aborder la période du retour et ses difficultés propres.

Par delà l'intérêt humaniste de la prise en compte du retour, les institutions qui organisent ces missions gagneront sans doute à s'intéresser à l'*après*, dans la mesure où certains candidats reviennent se présenter à elles pour de nouvelles missions, et que l'expérience des anciens participants constitue un retour d'information subjectif mais très riche sur les activités menées. Les caractéristiques nationales des missions polaires (degré de préparation avant le départ, type de postes, conditions de vie sur base, dispositifs de soutien à la fin de l'hivernage, modalités du voyage de retour) sont d'ailleurs suffisamment spécifiques pour justifier une étude de chaque contexte polaire, dans ses aspects humains, technologiques et pratiques.

En prenant plus en considération les différents aspects du retour, il devrait être possible d'améliorer aussi la qualité des hivernages, en évacuant par exemple certaines tensions liées à des erreurs initiales de motivation. La prise en compte du retour permet

également de mieux comprendre le contenu des missions, les moyens de favoriser des liens d'*interdépendance* entre les hivernants, et le sens qu'ils peuvent attribuer à leur expérience.

La question du sens collectif des missions polaires mérite d'ailleurs d'être abordée : quel sens ces missions conservent-elles, après soixante ans de présence française permanente sur le continent antarctique et dans quelques îles subantarctiques ? Il semble qu'il existe une dissonance persistante, entre la réalité des hivernages et leurs représentations individuelles et collectives, images façonnées à partir de l'archétype des missions des pionniers. Cette dissonance pourrait avoir des aspects organisationnels – la résistance au changement et la rémanence du modèle des missions passées étant inévitables. Le fait que deux hivernages successifs ne se chevauchent pas plus de quelques semaines favorise sans doute cette persistance : une culture spécifique se constitue par *sédimentation* progressive, de mission en mission, mais aucune mission ne semble plus capable, à elle seule, de modifier le visage des suivantes autant qu'ont pu le faire les toutes premières.

A ce titre, l'absence d'un dispositif permettant de recueillir de manière systématique auprès des différents participants un *retour d'expérience*¹³⁶ est réellement surprenante. Ce type de pratique, pourtant très courante dans les secteurs privé et public, permet à une organisation de mieux connaître son savoir-faire et ses défauts structurels, et de s'adapter ainsi aux évolutions constantes de son périmètre, de ses moyens, et de son contexte, qu'il soit économique, social, culturel, ou même légal.

Certes, quelques dispositifs existent avant le retour de mission pour recueillir l'expérience des hivernants français. Toutefois, ces dispositifs interviennent trop tôt pour leur offrir un recul et une distance nécessaires par rapport aux dysfonctionnements éventuellement observés au cours de leur mission. Il paraîtrait donc raisonnable de se doter d'outils de retour d'expérience, permettant d'améliorer la réactivité des organisations polaires, ce d'autant plus que les prochaines décennies pourraient apporter de nouveaux enjeux politiques et économiques, avec l'assouplissement des règles de modification du Traité sur l'Antarctique et du Protocole

¹³⁶ Aussi appelé REX ou en anglais *feedback*.

de Madrid¹³⁷. Le coût financier d'un tel outil semble limité, en regard de son intérêt pour les hivernants, pour les futurs candidats, voire pour la pérennité de l'organisation.

La légitimité des activités polaires aux yeux du public et des décideurs tient autant à leurs représentations qu'à la législation. Sans doute faut-il accepter un *désenchantement* partiel de ces représentations, et une sortie de l'imaginaire des missions des pionniers, empreint de lyrisme, mais manquant de plus en plus de pragmatisme et d'actualité.

¹³⁷ Signés en 1959 et en 1991 par plusieurs nations impliquées sur ce continent, le Traité sur l'Antarctique et son complément – le Protocole de Madrid – interdisent toute activité économique ou militaire et toute revendication territoriale à partir du cercle polaire antarctique (latitude 60° S). Chaque pays a le droit de créer une station s'il le souhaite, à l'endroit de son choix, mais les activités menées doivent rester visibles.

9 Références

- AAD. (2009). Antarctic Separation brochure. *Australian Antarctic Division*. Lu le 17 Mars 2009, sur <http://www.aad.gov.au/default.asp?casid=27750>.
- Achotegui, J. (2005). [Emigration in hard conditions: the Immigrant Syndrome with chronic and multiple stress (Ulysses' Syndrome)]. *Vertex (Buenos Aires, Argentina)*, 16(60), 105-13.
- Airault, R. (2002). *Fous de l'Inde : Délires d'Occidentaux et sentiment océanique*. Payot.
- Aitken, R. C. (1969). Measurement of feelings using visual analogue scales. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 62(10), 989-993.
- Albretsen, C. S. (2003). [The suicide of Hjalmar Johansen]. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Række*, 123(24), 3536-3538.
- Aldrin, E. E., & Warga, W. (1973). *Return to earth*. Random House.
- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. *Handbook of environmental psychology*, 1, 7-40.
- American Psychiatric Association. (2000). *DSM-IV-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.
- Amiel-Lebigre, F. (1996). Événements de vie et santé mentale - méthodologies. *Pour la recherche*, 10.
- ANAES. (1999). Evaluation et suivi de la douleur chronique chez l'adulte en médecine ambulatoire. *La Presse médicale*, 28(22), 1171-1177.
- Anatra. (2008, Août 20). Pour rompre la glace, parlez taafien. *Le canard enchaîné*.
- Angerer, O. (2007). *Rückkehrerproblematik nach Überwinterung in der Antarktis-Station Neumayer*. Maîtrise de Psychologie industrielle et organisationnelle, Enseignement à distance.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Anzieu, D. (1959). Observation d'un cas de groupe de diagnostic. *Bulletin de psychologie - Psychologie sociale III : groupes*, 12(158), 371-376.
- Anzieu, D., & Kaës, R. (1971). *Le groupe et l'inconscient: l'imaginaire groupal*. Dunod.

- Anzieu, D., & Kaës, R. (1976). *Chronique d'un groupe: le groupe du Paradis perdu: observation et commentaires*. Dunod.
- Anzieu, D., & Martin, J. (1968). *La dynamique des groupes restreints*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Bachelard, C. (2004). French report on health care and human biology and medicine research activities in antarctica. Présenté au Meeting of SCAR Expert Group on Human Biology and Medicine. Lu le 17 Mars 2009, sur <http://www.medicalantarctica.com/hbm/docs/scarexp.pdf>.
- Bachelard, C. (2005). French report on health care and human biology and medicine research activities in antarctica. Présenté au Meeting of SCAR Expert Group on Human Biology and Medicine. Lu le 17 Mars 2009, sur <http://www.medicalantarctica.com/hbm/docs/scarexp.pdf>.
- Ball, J., & Evans, C. H. (Éd.). (2001). *Safe passage*. National Academies Press.
- Bardin, L. (2003). *L'Analyse de contenu* (10 éd.). Presses Universitaires de France - PUF.
- Barrois, C. (1998). *Les névroses traumatiques : le psychothérapeute face aux détresses des chocs psychiques*. Dunod.
- Barthes, R. (1957). *Mythologies*. Points.
- Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation*. Denoël.
- Bechtel, R. B., & Berning, A. (1991). The third-quarter phenomenon: Do people experience discomfort after stress has passed. Dans *From Antarctica to outer space: Life in isolation and confinement*.
- Berranger, R. (1997). *Hiverner en Terre Adélie*. Non publié.
- Berry, J. W. (1980). Social and cultural change. *Handbook of cross-cultural psychology*, 5, 211-279.
- Bessuges, J. (1964). *Le moine bleu*. L'Amitié par le livre.
- Bierly, P. E., & Spender, J. C. (1995). Culture and high reliability organizations: The case of the nuclear submarine. *Journal of Management*, 21(4), 639-656.
- Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. Tavistock Publications.
- Blain, C. (1997). *Carnet polaire*. Casterman.
- Blanc, N. (2007a, Mars). Travailleurs de l'extrême : un recrutement particulier. *Sciences Ouest*, (241).
- Blanc, S. (2007b, Février 8). Terre Adélie. *Terre Adélie - Antarctique (ou les aventures de Sam au pays des manchots)*. Blog personnel. Lu le 1 Juillet 2009, sur <http://ddu56.canalblog.com/archives/2007/02/08/3942883.html>.

- Blanchet, A., & Trognon, A. (1994). *La psychologie des groupes*. Nathan.
- Bluth, B. J. (1979). The Truth about the Skylab Crew "Revolt". *L-5 News*, 12-13.
- Bowlby, J. (1960). Separation Anxiety. *Int. J. Psycho-Anal.*, 41, 89-113.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: a study of psychiatric disorder in women* (Taylor & Francis.).
- Busuttill W., & Busuttill A. (2001). Psychological effects on families subjected to enforced and prolonged separations generated under life threatening situations. *Sexual & Relationship Therapy*, 16, 207-228.
- Cafferty, T. P., Davis, K. E., Medway, F. J., O'Hearn, R. E., & Chappell, K. D. (1994). Reunion dynamics among couples separated during Operation Desert Storm: An attachment theory analysis. *Attachment Processes in Adulthood: Attachment Processes in Adulthood*, 309.
- Caillet, L., & Papéta, D. (2009). Quel temps pour les marins ? Esquisse d'une phénoménologie du métier de marin. *Médecine et armées*, 37(2), 131-134.
- Cazes, G., & Bachelard, C. (1989). Stress et environnement polaire. *Neuro-Psy*, 4(2), 84-92.
- Cazes, G., Rivolier, J., Taylor, A. J., & McCormick, I. A. (1989). The quantitative and qualitative use of the Adaptability Questionnaire (ADQ). *Arctic medical research*, 48(4), 185.
- Cazes, G., & Bachelard, C. (2001). Enquête auprès des hivernants des missions de 1998 et 1999. Service Médical des TAAF, rapport interne.
- Cazes, G., & Bachelard, C. (2002). Enquête auprès des hivernants des missions 2001. Service Médical des TAAF, rapport interne.
- Centre de Psychologie Humanitaire. (2002). Facteurs de stress sur le terrain. *Centre for humanitarian psychology - humanitarian training and support - humanitarian staff*. Lu le 4 Juillet 2009, sur http://www.humanitarian-psy.org/pages/fiches_details.asp?id=21.
- Charcot, J. (1906). *Le "Français" au Pôle sud : journal de l'expédition antarctique française 1903*. Flammarion.
- Chauchon, R. (1997). *Des régions polaires aux Alpes*. Medcom.
- Clapot, Y. (2000). *L'indemnisation du dommage des victimes d'infractions pénales*. Eska.
- Clément, G. (2005). *Fundamentals of Space Medicine*. Springer.
- Clercq, M. D., & Lebigot, F. (2001). *Les traumatismes psychiques*. Masson.
- Clervoy, P., & Vautier, V. (2009). Le soutien psychologique des forces en opération - Diversité des approches au sein de l'OTAN. *Médecine et armées*, 37(2), 111-114.

- Clinch, J. J., & Keselman, H. J. (1982). Parametric Alternatives to the Analysis of Variance. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 7(3), 207-214.
- Cochrane, R., & Robertson, A. (1973). The life events inventory: a measure of the relative severity of psycho-social stressors. *Journal of Psychosomatic Research*, 17(2), 135-40.
- Collins, D. L. (1985). Psychological issues relevant to astronaut selection for long-duration space flight: A review of the literature[Final Technical Paper, Jan. 1982-Dec. 1983], 63.
- Collins, D. L. (2003). Psychological issues relevant to astronaut selection for long-duration space flight: a review of the literature. *Human performance in extreme environments: the journal of the Society for Human Performance in Extreme Environments*, 7(1), 43-67.
- Collins, M. (1974). *Carrying the Fire: An Astronaut's Journeys*. Ballantine Books.
- Condis, C. (1999). Enquête de l'EOST (Ecole et Observatoire des Sciences de la Terre) auprès de ses anciens hivernants.
- Connors, M. M., Harrison, A. A., & Akins, F. R. (1985). *Living aloft: human requirements for extended spaceflight*. Scientific and Technical Information Branch, National Aeronautics and Space Administration.
- Cottraux, J. (2008). La psychologie positive. Un nouveau modèle pour la psychothérapie et la prévention ? *PSN*, 6(4), 175-180.
- Crocq, L. (1999). *Les traumatismes psychiques de guerre*. Odile Jacob.
- Cyrulnik, B., & Seron, C. (2004). *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*. Fabert.
- Dale, R. (2008). *Mission Apollo 11: Le premier pas de l'Homme sur la Lune*. DVD, TF1 Vidéo.
- Dale, S. (2007, Février 7). NASA - Deputy Administrator Shana Dale's Statement on Lisa Nowak. Lu le 19 Juin 2009, sur http://www.nasa.gov/home/int_nowak_dale.html.
- De Soir, E., & Lemal, L. (2003). Impact de missions de longue durée sur les militaires et leurs proches. 1: Les sept stades émotionnels. *Revue francophone du stress et du trauma*, 3(4), 235-239.
- Décamps, G. (2003). *Etude de l'adaptation psychologique aux environnements isolés et confinés : classification des manifestations de stress et des réactions adaptatives à la situation d'hivernage polaire*. Thèse de Doctorat, Université de Reims Champagne-Ardenne.

- Décamps, G., & Rosnet, E. (2005). A Longitudinal Assessment of Psychological Adaptation During a Winter-Over in Antarctica. *Environment and Behavior*, 37(3), 418-435.
- Dexter, F., & Chestnut, D. H. (1995). Analysis of statistical tests to compare visual analog scale measurements among groups. *Anesthesiology*, 82(4), 896-902.
- Dohrenwend, B. S., Krasnoff, L., Askenasy, A. R., & Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: the Peri Life Events Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 205-29.
- Doron, R., & Parot, F. (1991). *Dictionnaire de psychologie*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Douglas, W. K., & Branch, S. A. T. I. (1986). *Human performance issues arising from manned space station missions*. National Aeronautics and Space Administration, Scientific and Technical Information Branch; For sale by the National Technical Information Service.
- Dowling, J. J. (1967). Psychological aspects of the year in Vietnam. *USARV Medical Bulletin*, 2, 45-48.
- Downie, W. W., Leatham, P. A., Rhind, V. M., Wright, V., Branco, J. A., & Anderson, J. A. (1978). Studies with pain rating scales. *British Medical Journal*, 37(4), 378-381.
- Duke, C. (2007). Charlie & Dottie Duke Life Story. Lu le 19 Juin 2009, sur <http://charliedukestory.com/>.
- Dutreuil, V. (2007, Juillet). Ils sont partis et nous racontent ! *Sciences Ouest*, (223).
- Earls, J. H. (1969). Human adjustment to an exotic environment: the nuclear submarine. *Archives of General Psychiatry*, 20(1), 117-23.
- Ebersole, J. H. (1960). The new dimensions of submarine medicine. *The New England journal of medicine*, 262, 599.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science (New York, N.Y.)*, 196(4286), 129-136.
- Epstein, R. (2001). Buzz Aldrin: Down to Earth. *Psychology Today*, 34(3), 68-68.
- Espin, R. (1993). *Chroniques adéliennes ou récits d'une année polaire*. Editions du Blizzard.
- Floch, D. (1982). *Les oubliés de l'île Saint-Paul*. Ouest-France.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Forum sur les îles Kerguelen. (2006a). Retour des Iles Kerguelen : quel état d'esprit ? *Kerguelen 47ème mission*. Lu le 5 Juillet 2009, sur <http://www.kerguelen-island.org/forum/viewtopic.php?id=65>.

- Forum sur les îles Kerguelen. (2006b). Retour en France. *Kerguelen 47ème mission*. Lu le 5 Juillet 2009, sur <http://www.kerguelen-island.org/forum/viewtopic.php?id=69>.
- Fresser, C. (2007). TA57. Lu le 27 Octobre 2009, sur <http://www.ipev.fr/pages/TerreAdelie/AccueilTA57.html>.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- Gallez, E., Delon, P., & Gazeau, E. (2007). Retour de mission humanitaire et repositionnement professionnel. *Résonances Humanitaires*.
- Gaud, R. (2003). Journal d'hivernage. Non publié.
- Giret, E. (2005). Le repas en milieu isolé et confiné: entre réconfort et revendication identitaire. *Terrains & travaux*, (9), 12-31.
- Goffman, E. (1968). *Asiles. Études sur la condition sociale des malades mentaux*. Minuit.
- Gourand, F. (2009). Itinéraires polaires. Blog personnel. Lu le 27 Octobre 2009, sur <http://francoisgourand.canalblog.com/archives/2009/06/22/14166725.html>.
- Guerin, C. (2008). TA58. Lu le 27 Octobre 2009, sur <http://www.ipev.fr/pages/TerreAdelie/AccueilTA58.html>.
- Gunderson, E. K. (1968). Mental health problems in Antarctica. *Archives of environmental health*, 17(4), 558.
- Gunderson, E. K. (1966). *Adaptation to extreme environments: prediction of performance*. US Navy Medical and Neuropsychiatric Research Unit.
- Gushin, V. I. (2003). Problems of distant communication of isolated small groups in long term space flight and isolation conditions. *Human Physiology*, 29(5), 548-555.
- Gushin, V. (2002). Psychological countermeasures during space missions: Russian experience. *Journal of Gravitational Physiology: A Journal of the International Society for Gravitational Physiology*, 9(1), P311-312.
- Hanks, T. (1998). *The Original Wives' Club*. From the Earth to the Moon (Vol. 11). DVD, HBO Home Video.
- Harrison, A. A., & Connors, M. M. (1984). Groups in exotic environments. (L. Berkowitz, Éd.) *Advances in experimental social psychology*, 18, 49.
- Harrison, A. A., Clearwater, Y. A., & McKay, C. P. (1990). *From Antarctica to Outer Space*. Springer-Verlag.
- Holland, A. W., & Curtis, K. (2002). Operational Psychology Countermeasures During the Lunar-Mars Life Support Test Project. Dans *Isolation: NASA Experiments in Closed-environment Living: Advanced Human Life Support Enclosed System Final Report*.

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-8.
- Huskisson, E. C. (1974). Measurement of pain. *Lancet*, 2(7889), 1127-31.
- Huskisson, E. C. (1983). Visual analogue scales. *Pain measurement and assessment*, 33-37.
- Husserl, E. (1950). *Idées directrices pour une phénoménologie*. (P. Ricoeur, Trad.). Gallimard.
- Ihle, E. C., Ritscher, J. B., & Kanas, N. (2006). Positive psychological outcomes of spaceflight: an empirical study. *Aviation, space, and environmental medicine*, 77(2), 93-101.
- INSEE. (2006). Résultats du recensement de la population 2006. Lu le sur <http://www.recensement-2006.insee.fr/>.
- IPEV. (2009). VCAT pour l'IPEV : mode d'emploi. Lu le 5 Juillet 2009, sur <http://www.vcat-ipev.fr>.
- Isay, R. A. (1968). The submariners' wives syndrome. *Psychiatric Quarterly*, 42(4), 647-652.
- Jacquet, L. (2005). *La marche de l'empereur*. Lu le 22 Novembre 2009, sur <http://www.imdb.com/title/tt0428803/>.
- Johnson Space Center. (2008). *Astronaut and Flight Surgeon Survey Report*. NASA.
- Johnson, P. J., & Suedfeld, P. (1996). Coping with stress through the microcosms of home and family among arctic whalers and explorers. *The History of the Family*, 1(1), 41-62.
- Josse, E. (2006). Les expatriés dans la tourmente : le stress humanitaire.
- Jurion, S. (2001). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.
- Kanas, N. (1991). Psychosocial support for cosmonauts. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 62(4), 353-355.
- Kanas, N., & Manzey, D. (2003). *Space Psychology and Psychiatry*. Springer.
- Kanas, N., Ritscher, J., & Ihle, E. (2004). Positive effects of space travel. *Aviat Space Environ Med*, 75, B 28.
- Kanas, N., Salnitskiy, V., Gushin, V., Weiss, D. S., Grund, E. M., Flynn, C., et al. (2001). Asthenia-does it exist in space? *Psychosomatic Medicine*, 63, 874-880.
- Kanas, N., Sandal, G., Boyd, J., Gushin, V., Manzey, D., North, R., et al. (2009). Psychology and culture during long-duration space missions. *Acta Astronautica*, 64(7-8), 659-677.

- Kelley, M. L. (1994). Military-induced separation in relation to maternal adjustment and children's behavior. *Military Psychology, 6*, 163-176.
- Kelley, M. L., Hock, E., Jarvis, M. S., Smith, K. M., Gaffney, M. A., & Bonney, J. F. (2002). Psychological Adjustment of Navy Mothers Experiencing Deployment. *Military Psychology, 14*(3), 199.
- Kelley, M. L., Hock, E., Smith, K. M., Jarvis, M. S., Bonney, J. F., & Gaffney, M. A. (2001). Internalizing and externalizing behavior of children with enlisted Navy mothers experiencing military-induced separation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40*(4), 464.
- Klopfer, B., & Davidson, H. H. (1962). *The Rorschach technique: An introductory manual*. Harcourt College Pub.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11.
- Lacan, J. (1949). Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je. *Revue Française de Psychanalyse, 13*(4), 449-455.
- Larvor, R. (2008, Février 10). Kerguelen. Une fragile alchimie de groupe. *Le télégramme*.
- Lassarre, D. (2002). L'épisode de stress : un modèle pour créer des passerelles. Dans *Stress et société*. Presses Universitaires de Reims.
- Law, P. (1960). Personality problems in Antarctica. *The Medical Journal of Australia, 47*(1), 273-282.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Le Guen, V. (1989). *Seule au fond du gouffre*. Arthaud.
- Lebedev, V. I. (1990). *Diary of a Cosmonaut: 211 Days in Space*. Bantam.
- Leon, G. R., & Scheib, A. (2007). Personality Influences on a Two-Man Arctic Expedition, Impact on Spouse, and the Return Home. *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 78*, 526-529.
- Libessart, Y. (2007, Novembre 11). L'aventure c'est l'Aventure II. *Les manchots de la République*. Lu le 29 Août 2009, sur <http://kerguelen.blogs.liberation.fr/libessart/2007/11/laventure-cest-.html>.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology, 22*(140), 55.
- Liotard, A. (2004). *Journal d'A.-F. Liotard*. Edité à compte d'auteur.
- Logan, K. V. (1987). The emotional cycle of deployment. Dans *Proceedings* (Vol. 113).

- Lorius, C. (1981). *Antarctique, désert de glace*. Hachette Réalités.
- Lugg, D., & Shepanek, M. (1999). Space analogue studies in Antarctica. *Acta Astronautica*, 44(7-12), 693-699.
- Lurie, S. J., Gawinski, B., Pierce, D., & Rousseau, S. J. (2006). Seasonal affective disorder. *American Family Physician*, 74(9), 1521-1524.
- Manzey, D. (2003). Limiting factors for human health and performance: psychological issues. Dans *Humex. Study on the Survivability and Adaptation of Humans to Long-Duration Interplanetary and Planetary Environments*. ESA Publications Division.
- Manzey, D. (2004). Human missions to Mars: new psychological challenges and research issues. *Acta Astronautica*, 55(3-9), 781-790.
- Manzey, D., & Lorenz, B. (1998). Mental performance during short-term and long-term spaceflight. *Brain Research Reviews*, 28(1-2), 215-221.
- Marois, A. (2003). *Les îles Kerguelen : un monde exotique sans indigène*. Graveurs de mémoire. L'Harmattan.
- Marques de Sá, J. P. (2008). *Applied Statistics Using SPSS, STATISTICA, MATLAB and R*. Springer.
- Marret, M. (1954). *Sept hommes chez les pingouins*. Croix du sud.
- Marret, M. (1969). *Nous avons vingt ans*. Documentaire, Armor Films.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, 99-113.
- McCall, C. (1981, Mars). The homecoming: Your problems aren't over when he gets home. *The Times Magazine*, 5-7.
- Médecins Sans Frontières. (2009). Portraits - Témoignages de psychologues cliniciens. *Site Internet de MSF*. Lu le 4 Juillet 2009, sur <http://www.medecinssansfrontieres.com/site/site.nsf/pages/portraitpsychologuemd>.
- Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes... the critical incident stress debriefing process. *JEMS: a journal of emergency medical services*, 8(1), 36.
- Morfaux, L. (1994). *Vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines*. A. Colin.
- Morrice, J., Taylor, R., Clark, D., & McCann, K. (1985). Oil wives and intermittent husbands. *The British Journal of Psychiatry*, 147(5), 479-483.
- Moscovici, S. (1976). *La Psychanalyse, son image et son public* (2 éd.). Presses Universitaires de France - PUF.

- Muchmore, H. G., Blackburn, A. B., Shurley, J. T., Pierce, C. M., & McKown, B. A. (1970). Neutropenia in healthy men at the South Polar Plateau. *Archives of Internal Medicine*, 125(4), 646.
- Mullin, C. S. (1960). Some psychological aspects of isolated antarctic living. *Am J Psychiatry*, 117(4), 323-325.
- Natani, K., & Shurley, J. T. (1974). Sociopsychological aspects of a winter vigil at South Pole station. Dans *Human adaptability to Antarctic conditions*, Antarctic Research Series (Vol. 22). American Geophysical Union.
- Natani, K., Shurley, J. T., Pierce, C. M., & Brooks, R. E. (1970). Long-term changes in sleep patterns in men on the south polar plateau. *Archives of Internal Medicine*, 125(4), 655.
- Nègre, C. (1961). *La fatigue en régions polaires: aspects cliniques, biologiques et psychologiques, étude systématique d'un groupe de sujets lors de l'Expedition glaciologique internationale au Groenland, campagne d'été 1959*. Viellemard.
- Norris, K., Paton, D., & Ayton, J. (2008). The long cold night: comparing expeditioner and partner experiences during Antarctic absences. Dans *The Abstracts of the 43rd Annual Conference of the Australian Psychological Society* (Vol. 60). Présenté au 43rd APS Conference, Australian Journal of Psychology.
- Norris, K., Paton, D., Thompson, T., & Ayton, J. (2006). Expeditioner and family reintegration: comparing ship-based and air-based personnel movement. Présenté au SCAR XXIX Open Science Conference - Human Health and Well Being.
- Norwood, A. E., Fullerton, C. S., & Hagen, K. P. (1996). Those left behind: Military families. *Emotional aftermath of the Persian Gulf War: Veterans, families, communities, and nations*, 163-196.
- Nucifora, F., Langlieb, A. M., Siegal, E., Everly, G. S., & Kaminsky, M. (2007). Building Resistance, Resilience, and Recovery in the Wake of School and Workplace Violence. *Disaster medicine and public health preparedness*, 1(Supplement_1), S33-37.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, 7, 177-182.
- Oliver, D. C. (1991). Psychological effects of isolation and confinement of a winter-over group at McMurdo Station, Antarctica. *From Antarctica to outer space*. Berlin: Springer.
- Oliver, D. C. (1979). *Some psychological effects of isolation and confinement in an Antarctic winter-over group*. Dissertation, United States International University.
- Ouss-Ryngaert, L., & Dixmèras, J. (2003). Que vivent les équipes dans les situations extrêmes ? Dans *Soigner malgré tout* (La Pensée Sauvage., Vol. 1). Médecins Sans Frontières.

- Packham, N. J. (2002). The Lunar-Mars Life Support Test Project: the Crew Perspective. Dans *Isolation: NASA Experiments in Closed-environment Living: Advanced Human Life Support Enclosed System Final Report*.
- Pagès, M. (1968). *La vie affective des groupes*. Dunod.
- Palinkas, L. A. (1992). Going to extremes: the cultural context of stress, illness and coping in Antarctica. *Social Science & Medicine* (1982), 35(5), 651-664.
- Palinkas, L. A., & Houseal, M. (2000). Stages of change in mood and behavior during a winter in Antarctica. *Environment and Behavior*, 32(1), 128-141.
- Palinkas, L. A., Cravalho, M., & Browner, D. (1995). Seasonal variation of depressive symptoms in Antarctica. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91(6), 423-429.
- Palinkas, L. A., & Gunderson, E. K. (1988). *Applied Anthropology on the Ice: A Multidisciplinary Perspective on Health and Adaptation in Antarctica*. Naval Health Research Center.
- Palinkas, L. A., Gunderson, E. K. E., Holland, A. W., Miller, C., & Johnson, A. (2000). Predictors of behavior and performance in extreme environments: the Antarctic space analogue program. *Aviation, space, and environmental medicine*, 71(6), 619-625.
- Palinkas, L. A. (1986). Health and performance of Antarctic winter-over personnel: a follow-up study. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 57(10-1), 954-9.
- Palinkas, L. A., Glogower, F., Dembert, M., Hansen, K., Smullen, R., & Bremerton, W. A. (2001). Psychiatric morbidity after extended isolation and confinement in an extreme environment: the Antarctic-space analog program. Dans *Proceedings*. Présenté au 2nd Biennial Conference on Bioastronautics.
- Palinkas, L. A., Glogower, F., Dembert, M., Hansen, K., & Smullen, R. (2004a). Incidence of psychiatric disorders after extended residence in Antarctica. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2), 157-68.
- Palinkas, L. A., Johnson, J. C., & Boster, J. S. (2004b). Social support and depressed mood in isolated and confined environments. *Acta Astronautica*, 54(9), 639-47.
- Palinkas, L. A., & Suedfeld, P. (2008). Psychological effects of polar expeditions. *Lancet*, 371(9607), 153-163.
- Palinkas, L. A., Reed, H. L., Reedy, K. R., Do, N. V., Case, H. S., & Finney, N. S. (2001). Circannual pattern of hypothalamic-pituitary-thyroid (HPT) function and mood during extended antarctic residence. *Psychoneuroendocrinology*, 26(4), 421-431.
- Palmai, G. (1963). Psychological Observations on an Isolated Group in Antarctica. *The British Journal of Psychiatry*, 109(460), 364-370.
- Paty, B., Rosnet, E., & Bachelard, C. (2005). Mécanismes de la rumeur et de la pensée groupale en groupe restreint : une utilisation des données recueillies en fin

- d'hivernage à Dumont d'Urville. Dans *Actes du Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport*. Présenté au Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport.
- Paty, E. (2006). *Coping et valeurs : Une approche culturelle du stress dans le basket professionnel*. Thèse de Doctorat, Université de Reims Champagne-Ardenne.
- Pavalko, E. K., & Elder, G. H. (1990). World War II and Divorce: A Life-Course Perspective. *The American Journal of Sociology*, 95(5), 1213-1234.
- Pearlman, C. A. (1970). Separation Reactions of Married Women. *Am J Psychiatry*, 126(7), 946-950.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press US.
- Piaget, J. (1950). *Introduction à l'épistémologie génétique*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Pitson, G. A., Lugg, D. J., & Muller, H. K. (1996). Seasonal cutaneous immune responses in an Antarctic wintering group: No association with testosterone, vitamin D metabolite or anxiety score". *Arctic Medical Research*, 55, 118-122.
- Polansky, M. (2009, Mai 24). Astro_127 on Twitter. Lu le sur http://twitter.com/Astro_127.
- Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1978). Life change and illness studies: past history and future directions. *Journal of Human Stress*, 4(1), 3-15.
- Rang, M. (1972). The Ulysses syndrome. *Canadian Medical Association Journal*, 106(2), 122-123.
- Ranga, D. (2003). *Story*. Good Idea Films.
- Reed, H. L., Silverman, E. D., Shakir, K. M., Dons, R., Burman, K. D., & O'Brian, J. T. (1990). Changes in serum triiodothyronine (T3) kinetics after prolonged Antarctic residence: the polar T3 syndrome. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 70(4), 965-974.
- Reuchlin, M. (1998). *Précis de statistique: présentation notionnelle* (7 éd.). Presses Universitaires de France - PUF.
- Ritsher, J. B., Kanas, N., Ihle, E. C., & Saylor, S. A. (2007). Psychological adaptation and salutogenesis in space: Lessons from a series of studies. *Acta Astronautica*, 60(4-7), 336-340.
- Ritsher, J. B., Ihle, E. C., & Kanas, N. (2005). Positive psychological effects of space missions. *Acta Astronautica*, 57(2-8), 630-3.
- Rivolier, J. (1981). Premiers résultats de l'International Biomedical Expedition in Antarctica: Adaptation psychologique et physiologique d'un groupe d'hommes

- lors d'un effort prolongé en situation extrême de froid et d'isolement. Institut Polaire Français Paul-Emile Victor.
- Rivolier, J. (1974). Physiological and psychological studies conducted by continental european and japanese expeditions. Dans E. K. Gunderson (Éd.), *Human adaptability to Antarctic conditions*, Antarctic research series (Vol. 22). American Geophysical Union.
- Rivolier, J., & Bachelard, C. (1988). Study of analogies between living conditions at an Antarctic scientific base and on a space station. *Publication ESA, Paris*.
- Rivolier, J., Cazes, G., & Bachelard, C. (1983). Summary of the French research in medicine and psychology conducted with Expeditions Polaires Francaises and Terres Australes et Antarctiques Francaises. Comité français des recherches antarctiques.
- Rivolier, J. (1997). *L'homme dans l'espace. Une approche psycho-écologique des vols habités*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Rivolier, J. (1992). *Facteurs humains et situations extrêmes*. Masson.
- Rivolier, J. (1979). *Groupes isolés en environnement inhabituels et hostiles: Approche psychoécologique [Isolated groups in unusual and hostile environments: Psychoecologic approach]*. Thèse de Doctorat, Université Paris V.
- Roberge, J. (2007). *Les stratégies de coping utilisées par les militaires ou ex-militaires masculins atteints d'un stress post-traumatique suite au retour d'une mission de paix*. Mémoire de maîtrise, Université de Laval, Québec.
- Rohrer, J. (1961). Interpersonal relationships in isolated small groups. *Psychophysiological aspects of space flight*, 263.
- Rosnet, E., Wawrzyniak, M., & Le Scanff, C. (2001). Usefulness and methodology of debriefing in polar wintering. Présenté au Stress in extreme environments, ESA.
- Rosnet, E. (1994). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.
- Rosnet, E. (2005). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Concordia. Non publié.
- Rosnet, E. (2006). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Concordia. Non publié.
- Rosnet, E. (1996). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.
- Rosnet, E. (1998). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.

- Rosnet, E. (2000). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.
- Rosnet, E., Cazes, G., & Bachelard, C. (1998). Méthodes de sélection et de contrôle de l'adaptation dans une situation extrême : le cas des hivernages polaires. *Bulletin de psychologie*, 51(438), 737-763.
- Rosnet, E. (2000). Journal de debriefing. Non publié.
- Rosnet, E. (1994). Journal de debriefing. Non publié.
- Rosnet, E. (1996). Journal de debriefing. Non publié.
- Rosnet, E., Jurion, S., Cazes, G., & Bachelard, C. (2004). Mixed-gender groups: coping strategies and factors of psychological adaptation in a polar environment. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 75(7 Suppl), C10-13.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs*, 80(1), 1.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement. *American Psychologist*, 45(4), 489-493.
- Salamon, R. (2004). *Rapport de l'Enquête Française sur la guerre du Golfe et ses conséquences sur la Santé*.
- Sandal, G. M. (2000). Coping in Antarctica: is it possible to generalize results across settings? *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 71(9 Suppl), A37-43.
- Sandal, G. M., Endresen, I. M., Vaernes, R., & Ursin, H. (1999). Personality and coping strategies during submarine missions. *Military Psychology: The Official Journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, 11(4), 381-404.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932-46.
- Sarris, A., & Kirby, N. (2005). Antarctica: A study of person-culture fit. *Australian Journal of Psychology*, 57(3), 161-169.
- SCAR. (2004). *Standing Scientific Group on Life Sciences: Report to delegates*. Lu le sur <http://www.scar.org/researchgroups/lifescience/>.
- Schütz, A. (1945). The Homecomer. *The American Journal of Sociology*, 50(5), 369-376.
- Schütz, A. (2003). *L'étranger : un essai de psychologie sociale, suivi de L'Homme qui rentre au pays*. Editions Allia.
- Schütz, A. (1944). The stranger: an essay in social psychology. *American Journal of Sociology*, 49(6), 499.

- Schütz, A., Natanson, M., Brodersen, A., & Schütz, I. (1990). *Collected Papers: Studies in social theory*. Springer.
- Seeman, J. S., & MacFarlane, T. G. (1972). Results of Post-Test Psychological Examinations of the Crewmen from the 90-Day Manned Test of an Advanced Regenerative Life Support System. *McDonnell Douglas, Huntington Beach, CA, NASA CR-112019*.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, (138), 32-33.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.
- Service Médical des TAAF. (2007a). Validation de la sélection. Rapport interne.
- Service Médical des TAAF. (2007b). Guide pratique de l'hivernant. Brochure d'information.
- Shay, J., Cleland, M., & McCain, J. (2003). *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. Scribner.
- Siméant, J. (2001). Entrer, rester en humanitaire : des fondateurs de MSF aux membres actuels des ONG médicales françaises. *Revue française de science politique*, 51(1), 47-72.
- Slack, J. K., Shea, C., Leventon, L. B., Whitmire, A., & Schmidt, L. L. (2008). Human Research Evidence Book 2008 - Behavioral Health and Performance Element - Risk of Behavioral and Psychiatric Conditions. NASA.
- Smith, A. (2005). *Moondust: In Search of the Men Who Fell to Earth*. Fourth Estate.
- Solignac, A. (2004a). *Influence des moyens de communication sur l'adaptation en situation d'isolement. Le cas d'un groupe d'hivernants en Terre Adélie*. Mémoire de DEA, Université de Reims Champagne-Ardenne.
- Solignac, A. (2004b). Evolution des télécommunications et adaptation à l'isolement en hivernage. Présenté au 3èmes journées du Comité National Français pour les Recherches Arctiques et Antarctiques.
- Solignac, A. (2001). *Le versant psychologique de l'indemnisation des victimes d'infractions : la place du psychologue dans l'évaluation du traumatisme psychique*. Mémoire en vue de l'obtention du Diplôme de Psychologue, Ecole des Psychologues Praticiens.
- Steel, G. D. (2005). Whole Lot of Parts: Stress in Extreme Environments. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 76, B67-B73.
- Steel, G. D. (2001). Polar Moods: Third-Quarter Phenomena in the Antarctic. *Environment and Behavior*, 33(1), 126-133.

- Strange, R. E., & Youngman, S. A. (1971). Emotional aspects of wintering over. *Antarctic Journal of the United States*, 6(5), 255-257.
- Stuster, J., Bachelard, C., & Suedfeld, P. (2000). The relative importance of behavioral issues during long-duration ICE missions. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 71(9 Suppl), A17-25.
- Stuster, J., Bachelard, C., & Suedfeld, P. (1999). In the Wake of the Astrolabe: Review and Analysis of Diaries Maintained by the Leaders and Physicians at French Remote-Duty Stations. *Anacapa Sciences Inc., Santa Barbara, CA*.
- Stuster, J. (1996). *Bold Endeavors : Lessons from Polar and Space Exploration*. US Naval Institute Press.
- Suedfeld, P. (2001). Applying positive psychology in the study of extreme environments. *Human Performance in Extreme Environments: The Journal of the Society for Human Performance in Extreme Environments*, 6(1), 21-25.
- Suedfeld, P. (2005). Invulnerability, Coping, Salutogenesis, Integration: Four Phases of Space Psychology. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 76, B61-B66.
- Suedfeld, P., & Weiss, K. (2000). Antarctica: Natural Laboratory and Space Analogue for Psychological Research. *Environment and Behavior*, 32(1), 7-17.
- Suedfeld, P., & Weiszbeck, T. (2004). The Impact of Outer Space on Inner Space. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 75(7 Suppl), C6-C9.
- Sussman, N. M. (2000). The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: Why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review*, 4(4), 355-373.
- Sussman, N. M. (1986). Re-entry research and training: Methods and implications. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(2), 235-254.
- Sussman, N. M. (2002a). Sojourners to another country: the psychological roller-coaster of cultural transitions. *Online Readings in Psychology and Culture, Unit 8, Chapter 1*. Lu le 17 Mars 2009, sur <http://www.ac.wvu.edu/~culture/sussman.htm>.
- Sussman, N. M. (2002b). Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: sojourners return home. *International Journal of Intercultural Relations*, 26(4), 391-408.
- Tajfel, H. (1982). *Social identity and intergroup relations*. Cambridge University Press Cambridge.
- Taylor, A. J. W. (1987). *Antarctic Psychology*. Science Information Publishing Centre.
- Taylor, A. J. W. (2002). Interdisciplinary developments in hazardous environment research: a silent tribute to general systems theory? *International journal of circumpolar health*, 61(3), 216-223.

- Taylor, A. J. W. (1973). The adaptation of New Zealand research personnel in the Antarctic. Dans *Polar Human Biology: Proceedings of the SCAR/IUPS/IUBS Symposium on Human Biology and Medicine in the Antarctic*, OG Edhom and EKE Gunderson (eds.), Chicago: Heinemann. Présenté au SCAR/IUPS/IUBS Symposium on Human Biology and Medicine in the Antarctic, Heinemann.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Vallette, Y. (1993). *Ceux de Port-Martin*. Ariat.
- Vermorel, H., & Vermorel, M. (1993). *Sigmund Freud et Romain Rolland, correspondance 1923-1936*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Victor, P. E. (1987). *L'iglou*. Stock.
- Vinograd, S. P. (1974). *Studies of social group dynamics under isolated conditions*. NASA.
- Wawrzyniak, M., & Rosnet, E. (2000). Antarctic winterers' debriefing: Methodological and clinical features. *International Journal of Psychology*, 35(3-4), 326.
- Weiss, K. (2002). Transcription des entretiens de débriefing psychologique des hivernants de la station Dumont d'Urville. Non publié.
- Weiss, K., Feliot-Rippeault, M., & Gaud, R. (2005). Utilisations de l'espace au cours d'un hivernage en Terre Adélie. Dans *Actes du Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport*. Présenté au Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport.
- Wiens, T. W., & Boss, P. (2006). Maintaining family resiliency before, during, and after military separation. Dans *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (Vol. 3).
- Wolff, K. H. (1984). *Alfred Schütz: appraisals and developments*. Springer.
- Wolton, D. (1997). *Penser la communication*. Champs. Flammarion.
- Wood, J., Hysong, S. J., Lugg, D. J., & Harm, D. L. (2000). Is it Really So Bad?: A Comparison of Positive and Negative Experiences in Antarctic Winter Stations. *Environment and Behavior*, 32(1), 84-110.
- Xue, Z., & Xue, Q. (1994). Psychological changes of fifteen Chinese Antarctic research expedition members. *Antarct Rec*, 5, 27-33.
- Zaccaria, J. (2009). Hivernage à Concordia. Blog personnel. Lu le 28 Octobre 2009, sur <http://www.collectifpolaire.org/>.
- Zavalloni, M., Triandis, H., & Brislin, R. W. (1980). *Handbook of cross-cultural psychology*. Allyn & Bacon.



Ecole doctorale Sciences de l'Homme et de la Société (ED 462)

Doctorat de Psychologie

Amaury SOLIGNAC

**Enjeux psychologiques
du retour de missions isolées
Le cas des hivernants polaires français**

TOME II - ANNEXES

Thèse dirigée par Madame le Professeur Elisabeth ROSNET

Soutenue le 3 novembre 2010

Jury

Pr Karine WEISS (Université de Nîmes), présidente, rapporteur

Pr Michel WAWRZYNIAK (Université d'Amiens), rapporteur

Pr Elisabeth ROSNET (INSEP)

Dr Claude BACHELARD (TAAF/IPEV)

Dr Patrick DEVILLIERES (Marine Nationale)

10 Annexes

10.1 Vignettes cliniques.....	556
10.1.1 Vignettes issues du questionnaire	559
10.1.2 Vignette issue des sources autobiographiques.....	575
10.1.3 Vignette issue d'entretiens antérieurs	577
10.1.4 Vignettes issues des entretiens préliminaires de recherche	578
10.1.5 Vignettes issues des entretiens de debriefing.....	585
10.2 Questionnaire en version papier	597
10.3 Questionnaire en version électronique.....	610
10.4 Communication du président de l'AAEPF	613
10.5 Echantillon du questionnaire.....	615
10.5.1 Variables sociodémographiques.....	616
10.5.2 Caractéristiques liées au séjour	625
10.5.3 Représentativité de l'échantillon.....	635
10.6 Echelles Visuelles Analogiques.....	640
10.6.1 Intitulés des échelles	640
10.6.2 Statistiques descriptives	642
10.6.3 Différences de moyennes.....	645
10.6.4 Interprétation des boîtes à moustache du questionnaire	647
10.6.5 Estimateur du style individuel de réponse aux EVA	648
10.7 Inventaire thématique des commentaires du questionnaire.....	651
10.7.1 Commentaires sur le séjour	651
10.7.2 Commentaires sur le retour.....	662
10.8 Antarctic Separation Brochure.....	678
10.9 Exemples de groupes d'hivernage.....	692
10.9.1 Station subantarctique : Kerguelen	693
10.9.2 Station antarctique : Dumont d'Urville	692

10.1 Vignettes cliniques

Les résultats quantitatifs et qualitatifs sont complétés ici par des vignettes cliniques élaborées à partir des sources directes et indirectes de la recherche. Un soin particulier a été apporté au respect de l'anonymat et de la confidentialité des informations individuelles : certains détails ont donc volontairement été omis. La présence de ces vignettes dans le second tome de la thèse permet de les consulter sans interrompre la lecture, lorsqu'elles sont citées depuis le tome principal.

Les tableaux des deux pages suivantes précisent l'origine de chaque vignette (questionnaire d'enquête ou autres sources), les thèmes qu'elle contient, et la situation de l'hivernant concerné.

Le Tableau 40 dresse la liste des vignettes cliniques issues du questionnaire d'enquête. Ces vignettes permettent d'approcher le vécu du retour des hivernants d'une manière plus concrète et personnelle.

Tableau 40 - Liste des vignettes cliniques issues du questionnaire

Source	Sexe	Poste / statut	Station d'hivernage	Décennie	Thèmes liés	Page
Commentaires du questionnaire	H	Technicien	Terre Adélie	1950	Adaptation	559
	H	VCAT ^(a)	Terre Adélie	1970	Autonomisation Rupture sentimentale	559
	H	Chef de district militaire	Terre Adélie	1980	Décalage au retour Sommeil	561
	H	VCAT ^(a)	Amsterdam	1980	Changement Nostalgie	562
	H	VCAT ^(a)	Kerguelen	1980	Décalage au retour Proches	563
	H	Technicien	Terre Adélie	1990	Recherche d'emploi Rupture sentimentale	565
	H	Chef de district	Terre Adélie	1990	Position du chef Difficultés à communiquer Rupture sentimentale	565
	H	Technicien militaire	Terre Adélie	1990	Repli sur soi au retour	568
	H	Technicien militaire	Kerguelen	2000	Déception liée au séjour Aspects professionnels	568
	H	Technicien	Kerguelen	2000	Décalage au retour Sommeil Aspects professionnels	569
	H	Chef de district	Kerguelen	2000	Position du chef Décalage au retour	570
	F	VCAT ^(a)	Terre Adélie	2000	Décalage au retour Changement	572
	F	Chef de district	District subantarctique	2000	Aspects professionnels	573

^(a) Volontaire Civil à l'Aide Technique

Une autre série de vignettes, tirées des sources de l'étude complémentaire, permet également de mieux approcher la diversité des enjeux personnels et professionnels du retour de mission (Tableau 41).

Tableau 41 - Liste des vignettes cliniques issues de l'étude des sources alternatives

Source	Sexe	Poste / statut	Station d'hivernage	Décennie	Thèmes liés	Page
Récits	H	Technicien	District subantarctique	1960	Passage à l'acte	576
	H	VCAT ^(a)	Terre Adélie	2000	Estime de soi Difficultés d'adaptation	577
Entretiens de recherche	H	Médecin	Terre Adélie et districts subantarctiques	1990 2000	Réhivernage Proches	578
	H	Médecin	District subantarctique	1990 2000	Réhivernage Décalage au retour Rupture sentimentale	580
	H	Médecin	Terre Adélie et districts subantarctiques	1990 2000	Motivations initiales Décalage au retour	582
	F	Médecin	District subantarctique	2000	Motivations initiales	584
	H	Responsable technique	Terre Adélie	1990	Motivations initiales	585
Entretiens de debriefing	H	VCAT ^(a)	Terre Adélie	1990	Déception liée au séjour	586
	H	Technicien	Terre Adélie	1990	Naissance	587
	H	VCAT ^(a)	Terre Adélie	1990	Rupture sentimentale	588
	H	VCAT ^(a) Responsable scientifique	Terre Adélie	2000	Estime de soi Difficultés d'adaptation	589
	H	Technicien	Terre Adélie	2000	Âge avancé Proches	590
	H	VCAT ^(a)	Terre Adélie	2000	Prise de risque Proches	592
	H	Technicien	Terre Adélie	2000	Réparation Rupture sentimentale	595

^(a) Volontaire Civil à l'Aide Technique

10.1.1 Vignettes issues du questionnaire

10.1.1.1 Homme, technicien, Terre Adélie, début des années 1950

Cet hivernant est membre du tout premier hivernage en Terre Adélie, au début des années 1950. Les conditions de l'époque sont spartiates, et les moyens de communication très limités : courrier acheminé par bateau avant et après l'hiver, quelques télégrammes, et des phonies exceptionnelles par radio.

L'isolement extrême, le confinement et la promiscuité sont difficiles à supporter pour lui et ses compagnons d'hivernage, mais aucune monotonie n'est évoquée : le séjour est marqué par des rebondissements constants, du fait des moyens limités pour faire face aux conditions climatiques. Le retour n'est pas particulièrement appréhendé par cet hivernant pendant son séjour, son attention étant mobilisée par des contraintes plus immédiates.

Il apprécie particulièrement le voyage de retour (Nouvelle Calédonie, Tahiti, Clipperton, les Antilles), et ne ressent pas d'anxiété à l'idée de rentrer. Son réseau social a été élargi par les liens qu'il a forgés au cours de l'organisation du séjour et de la mission elle-même,

Toutefois, son adaptation effective au retour n'est pas évidente. Ce n'est pas le contraste avec la vie en hivernage – ni les changements observés chez lui-même et ses proches – qui représentent une difficulté, mais le fait de s'habituer à une vie nouvelle, sans rapport avec celle menée avant de partir en hivernage.

10.1.1.2 Homme, VCAT, Terre Adélie, fin des années 1970

En séjournant en tant que volontaire civil en Terre Adélie, ce jeune hivernant souhaite effectuer un service national intéressant, en-dehors d'une caserne. Il garde de son séjour le souvenir d'un groupe relativement soudé :

J'ai découvert la vie communautaire et isolée sans le ressentir en terme de contraintes. (...) Un conflit durable a opposé un petit groupe de 2 ou 3 personnes au reste du groupe. J'ai toutefois le sentiment que l'ensemble des hivernants auraient pu désirer prolonger le séjour en Antarctique, et donc que

nous étions tous assez bien adaptés à la vie communautaire que nous avons créée...

Il est conscient pendant son séjour du danger que présenterait l'installation du quotidien dans une routine « *trop confortable car sans soucis matériels* ».

S'il communique avec ses proches, c'est par devoir plus que par envie. Lorsque approche la fin du séjour, il éprouve à la fois l'envie de prolonger son séjour, et l'inquiétude de retrouver sa compagne :

Je sentais que quelque chose avait changé lors de nos derniers échanges de fax.

Au voyage officiel succède un voyage personnel en Asie, avec son amie et quelques compagnons d'hivernage. Le retour proprement dit est problématique :

Difficile avec mes parents car ils souhaitaient que j'habite encore avec eux, mais avec ma compagne nous avons organisé notre vie commune. Difficile avec ma compagne, car notre relation "avait pris du plomb dans l'aile".

La réaction de ses parents le surprend, de même que la détérioration de son couple. Il prend finalement conscience du sens qu'a pris cet hivernage pour sa compagne. Celle-ci a vécu son départ en mission comme un abandon, et attribue l'évolution négative de leur relation à cette décision d'hiverner. Il apprend également que des événements concernant la santé de ses parents ne lui ont pas été communiqués pendant son hivernage.

Son humeur se détériore, il connaît une impuissance sexuelle avec sa compagne, et au bout d'une année de vie commune difficile, leur relation se termine.

Il perçoit aujourd'hui le rôle important qu'a joué l'hivernage dans la construction de son autonomie auprès de ses parents et son parcours ultérieur, d'autant plus qu'il était jeune, et engagé dans un tournant entre études et vie professionnelle.

10.1.1.3 Homme, chef de district militaire, Terre Adélie, milieu des années 1980

Cet hivernant militaire a séjourné en tant que chef de district en Terre Adélie au milieu des années 1980. Son sentiment général est que sa mission a été accomplie, et qu'il a pu s'adapter efficacement grâce à son expérience dans l'Armée. Toutefois il a vécu cet hivernage comme une situation particulièrement isolée, coupée de l'administration en métropole qui ne lui a pas semblé « à la hauteur ».

En opposition avec la majorité de son équipe d'hivernage, il tente de s'adapter tant bien que mal à cette situation jusqu'à la relève, avec l'aide du reste de son équipe et de son épouse restée en métropole. Il attribue finalement ces difficultés relationnelles à des erreurs de sélection.

Son voyage de retour est décrit comme une libération :

C'est comme un retour à la vie "normale" après une année de "prison".

Il profite de la possibilité de poursuivre par un voyage personnel, en Australie et en Asie. Ce voyage complémentaire lui permet un « retour à la civilisation progressif, particulièrement bénéfique pour le moral ». Pendant ce voyage, il appréhende toutefois la reprise de sa place au sein de sa famille.

Le retour est justement difficile à ce niveau : pour lui qui doit reconquérir sa place ; et pour ses proches, qui doivent la lui laisser. Le changement intervenu chez sa compagne pendant son absence rend ce processus d'autant plus difficile, et cet hivernant estime que ce sont ces difficultés qui les ont menés, longtemps après, à un divorce.

Bien qu'ils aient eux aussi changé en un an, la reprise des relations avec ses enfants est plus simple, notamment parce que sa posture éducative de parent a évolué :

Etant devenu particulièrement cool, je n'avais aucune raison de m'intéresser à autre chose que l'essentiel.

Ce changement de point de vue est d'ailleurs généralisé, et lié explicitement à son expérience en hivernage :

J'avais appris durant un an à négliger le "superflu" et à défendre bec et ongles "l'essentiel"...

Toutefois, cette évolution est plutôt perçue comme un décalage par ses proches :

Chaque fois que je donnais mon avis sur un sujet quelconque : j'étais toujours décalé...!

Dans ses relations sociales, moins proches, il bénéficie au contraire d'une aura importante :

J'étais l'aventurier qui rentrait au bercail, et j'avais tant à raconter...!

Après un congé de fin de campagne, il est réintégré dans les Armées et obtient une nouvelle affectation. Son sommeil reste très perturbé par le souvenir de cet hivernage conflictuel, au centre duquel il a tenu une position difficile :

Cela a bien duré 6 mois durant lesquels j'ai réglé mes comptes avec les 2/3 de mon expédition qui m'avaient pourri la vie.

10.1.1.4 Homme, VCAT, Amsterdam, début des années 1980

En partant hiverner dans une station subantarctique, cet étudiant tout juste fiancé cherche une opportunité de vivre son service national différemment. Il y trouve une « *extrême liberté, peu de sources de stress, de très fortes émotions* », au-delà même de ses attentes initiales. Il réalise toutefois qu'il a sous-estimé le poids de l'isolement (à travers les limites des moyens de communication), et connaît pendant son hivernage des moments moins favorables :

De longues périodes de "cafard" mais isolement compatible avec un caractère déjà solitaire. (...) Une impression d'être un "prisonnier" malgré une liberté totale de mouvement et de déplacement (hors-base).

Paradoxalement, la monotonie de l'hivernage lui procure un confort sécurisant, en regard duquel son avenir professionnel lui paraît incertain.

Plusieurs mois avant le terme prévu, son séjour est écourté par un accident sans séquelles mais justifiant une évacuation sanitaire, dans des conditions qu'il juge très agréables. Heureux de retrouver ses proches, il ressent toutefois pendant quelques temps un besoin de solitude et d'isolement, et une nostalgie extrême.

Il est confronté notamment à « *l'angoisse de quitter un "cocon" pour s'élancer dans la vie active* ». Il peine également à se partager entre sa famille et sa fiancée, tous deux très demandeurs de son temps et de son attention après plusieurs mois d'absence. Il retrouve enfin une bande d'amis décomposée, alors qu'il l'avait quittée très unie.

Sa relation sentimentale souffre également pendant quelques temps des habitudes d'indépendance prises par chacun, et des incompréhensions liées aux difficultés de communication pendant l'hivernage.

Son entourage remarque un déplacement de ses centres d'intérêts, dont il n'a pas forcément conscience au moment de son retour. Il sait toutefois que son hivernage lui a laissé beaucoup de temps pour réfléchir et mieux se connaître. Il estime d'ailleurs être atteint d'un « *syndrome austral* », rêvant souvent de son séjour, et ressentant encore aujourd'hui une profonde nostalgie.

Dans le domaine professionnel, ce séjour l'a rendu plus autonome, et il n'a pas éprouvé de difficultés dans sa recherche d'emploi.

10.1.1.5 Homme, VCAT, Kerguelen, milieu des années 1980

Cet hivernant effectue une mission à Kerguelen au milieu des années 1980. Son séjour est motivé notamment par le fait que des membres de sa famille ont hiverné plusieurs années auparavant. Son hivernage se déroule sans conflit majeur ou événement dramatique, et la réalisation de manipulations scientifiques lui permet de passer du temps à l'extérieur des bâtiments et du groupe lorsqu'il le souhaite. Il conserve également un contact fréquent avec ses proches. Une relation sentimentale peu suivie est néanmoins rompue avant la Mid-Winter, sans effet néfaste sur le reste de son séjour.

Vers la fin de l'hivernage, il appréhende légèrement le départ de la station, et cherche à profiter autant que possible du territoire avant de le quitter. Arrivé à la Réunion, il ressent fortement l'absence d'un debriefing de la part des institutions polaires. Il décide de prolonger son voyage de retour pendant trois semaines avec quelques compagnons d'hivernage :

Cela permettait de passer encore quelques jours ensemble et de se "réadapter" à la civilisation doucement.

Il n'appréhende pas le retour pour autant, et se sent physiquement en pleine forme. Lorsqu'il rentre effectivement, il se perçoit comme plus mûr, plus réfléchi, et plus lié à sa famille. Son retour présente toutefois plusieurs aspects imprévus :

Le retour a été difficile ; j'ai ressenti Kerguelen comme une prison dorée. La liberté offerte et facile, l'assistanat logistique sont en décalage avec la réalité de la vie réelle à l'arrivée. Je ne m'y étais pas préparé.

C'est avec un malaise accru qu'il apprend que plusieurs décès sont intervenus dans la famille pendant son séjour, et que sa sœur est atteinte d'une maladie grave :

Le tout caché "pour ne pas influencer le moral"...

N'ayant pas obtenu de contrat de dépouillement à l'issue de son volontariat et ne trouvant pas d'emploi, il doit rester quelques temps chez ses parents, et vit mal la perte de l'autonomie acquise en hivernage.

Le retour au sein de son groupe d'amis ne pose pas de problème particulier, mais il éprouve des difficultés à partager le ressenti de l'hivernage avec les autres, au point d'en concevoir « *beaucoup de tristesse* ».

L'ensemble de ces difficultés alimentent une forte nostalgie de l'hivernage qu'il vient de vivre, ce qu'il appelle « *le blues du "caillou"*. » Il réussit finalement à sortir seul de cette ornière :

Après une période de blues assez longue ; j'ai décidé de faire face SEUL et de foncer en avant, pour me sortir de ce marasme moral.

Malgré ce retour difficile, le bilan de son expérience n'est pas négatif :

Ça a été extrêmement positif ; avec le recul nécessaire, j'ai réalisé le passage à la vie adulte grâce à cette expérience.

Il considère rétrospectivement qu'un soutien psychologique lui aurait permis de réduire la durée de cette transition difficile entre hivernage et métropole.

10.1.1.6 Homme, technicien, Terre Adélie, début des années 1990

Cet hivernant civil a effectué dans la même station deux séjours polaires, très satisfaisants malgré quelques tensions dans les groupes d'hivernage : il y a goûté une expérience hors du commun, permettant de prendre une « *grande distance, pendant longtemps, avec ses repères habituels* ». Ses retours sont l'occasion de prolonger l'hivernage par un voyage personnel « *initiatique* » à l'étranger. A son retour effectif en France, il est animé par le sentiment d'une grande forme morale au retour chez soi, et l'envie de partager son expérience avec son entourage, qui semble valoriser les séjours polaires autant que lui.

Il considère volontiers que ses hivernages ont enrichi son expérience personnelle, mais n'a pas le sentiment d'avoir changé entre son départ et son retour. Sans difficultés financières au retour, malgré des voyages prolongés à l'étranger, il semble toutefois qu'il connaisse des difficultés importantes dans sa recherche d'emploi : son expérience de technicien spécialisé est difficile à valoriser sur le marché du travail en métropole. En conséquence, la direction à donner à sa vie professionnelle après son retour a donné lieu à quelques hésitations, et des difficultés de sommeil quelques mois après son retour.

Dans le domaine sentimental, sa compagne de l'époque a rompu pendant son premier séjour. Engagé dans une relation avec une autre femme au moment de son second hivernage, il décide de rompre temporairement à son retour, afin de laisser sa compagne choisir entre un autre homme et lui-même :

Cela a duré près de 6 mois pendant lesquels je n'ai pas donné de nouvelles à mon amie. Elle n'était plus disponible mais ne voulait pas que je la quitte. J'avais besoin de réfléchir et je ne voulais pas gaspiller mon énergie dans une relation problématique. A mon retour [de voyage], elle avait réglé son problème et nous avons repris notre vie commune.

10.1.1.7 Homme, chef de district, Terre Adélie, milieu des années 1990

Les données de cette vignette proviennent des commentaires de ce participant au questionnaire d'enquête sur le retour, et de l'entretien de debriefing mené par un psychologue avec cette personne au milieu des années 1990.

Cet hivernant effectue au milieu des années 1990 un troisième séjour dans les régions polaires. Bien qu'il soit habitué à la situation de l'hivernage, le début du séjour reste toutefois l'occasion de ressentir « *la rupture du départ, quand on se retrouve tout seul, après qu'ils soient tous partis* ».

Il hiverne cette fois-ci en tant que chef de district, poste qui le place dans une position moralement plus délicate. Il devient notamment la cible privilégiée des demandes et des critiques du groupe :

C'était difficile comme Chef de District, parce que la fonction est une fonction difficile. Il faut en même temps t'impliquer et pas t'impliquer, être juge sans être parti.

Il doit prendre pendant son séjour la décision difficile de renvoyer un hivernant dans son foyer avant la date prévue initialement, en raison de difficultés d'adaptation pendant le séjour. Les motivations de cette décision sont à la fois professionnelles et intimes, du fait d'antécédents personnels :

Professionnellement, il était incapable de se tenir à son boulot, il était tout le temps dans la salle de sport en train de taper dans le ballon, sa copine était en thérapie, elle lui faisait du chantage au suicide, "si tu rentres pas, je me suicide". La décision était claire. (...) J'avais déjà eu l'expérience de copains qui avaient des problèmes au moment de partir dans les TAAF et qui en ont eu encore plus en rentrant, il y a un de mes copains qui s'est suicidé en août dernier.

La décision qu'il prend finalement rend son hivernage pénible :

Ça m'a travaillé deux mois d'avoir renvoyé un copain. Il m'en veut maintenant.

C'est donc assez naturellement qu'il juge très utile le debriefing psychologique en fin de mission, particulièrement pour un chef de district. Cet entretien lui permet de mieux se situer par rapport à l'année écoulée, aux responsabilités assumées, et aux décisions prises. A cet instant précis, le recul sur l'hivernage est encore difficile, car les exigences de son poste sont encore très présentes, voire pesantes :

Dans trois mois, je saurais, pour l'instant, c'est difficile à dire, la double passation de consigne n'est pas finie. Je suis content d'en finir, car c'est compliqué en ce moment de faire ces passations, il y a beaucoup de choses.

Il a déjà décidé que ce séjour serait le dernier, l'éloignement interférant trop fortement avec sa vie familiale, surtout depuis que ses aînés ont quitté le foyer parental et se sont installés dans la vie, laissant son épouse seule avec leur dernier enfant. Il sait déjà qu'il lui sera difficile de communiquer avec son entourage son expérience à autrui :

J'espère que je fais pas trop ancien combattant, l'hivernage, c'est une mise entre parenthèses, tu peux pas partager avec des gens qui n'ont pas hiverné, ils ne comprennent pas, c'est complètement à part. De l'hivernage précédent, je revois des [VCAT], ma femme, quand je les reçois, [dit :] "bon et bien je vous laisse".

Pendant le voyage de retour, il remarque qu'il existe un grand décalage entre l'équipe d'hivernage – qui sort d'une année d'isolement – et les autres travailleurs polaires. Le retour, phénomène déjà connu, est plus prudent qu'après ses deux premières missions :

C'était la 3^e fois. Je savais ce qu'il ne fallait pas faire.

Ceci ne l'empêche pas de percevoir un changement personnel important, lié à l'expérience acquise pendant cette dernière mission. Si ses précédents séjours lui avaient apporté une reconnaissance importante de la part de ses pairs, ce dernier hivernage le laisse fier de ce qu'il a accompli en tant que chef de district, et plus philosophe.

Il apprend à son retour que l'un de ses enfants a connu une situation médicale et personnelle pénible pendant l'année écoulée, sans qu'il en ait connaissance avant son retour. Au niveau sentimental, ce retour marque une détérioration définitive de ses relations avec son épouse :

La rupture était consommée avec ma femme (ce n'était qu'une confirmation).

10.1.1.8 Homme, technicien militaire, Terre Adélie, milieu des années 1990

Cet hivernant séjourne pour la première fois dans une station scientifique isolée. L'hivernage se déroule bien, le groupe étant assez soudé, mais il a souvent le sentiment qu'il serait totalement impuissant si des difficultés devaient survenir au sein de sa famille.

Il regrette la fin de la période d'isolement et l'arrivée du premier bateau, mais il est également impatient de retrouver sa femme et leurs enfants, qui le rejoignent pour des vacances en famille.

La principale difficulté de son retour est une agoraphobie de quelques semaines :

Je ne supportais plus le monde la foule (les supermarchés). (...) Etouffement par la foule (je sortais des magasins).

Pendant cette période, il doit se réhabituer progressivement à cette composante de la vie citadine, et lutter contre un caractère casanier et renfermé, que l'hivernage a provisoirement accentué :

J'ai un tempérament ours. Il fallait que je sorte de ma caverne. (...) Beaucoup plus renfermé sur soi-même surtout les deux premiers mois.

D'un point de vue personnel, cet hivernage lui a donné beaucoup plus d'indulgence et une meilleure connaissance de lui-même. Il lui semble également que son absence a modifié le fonctionnement de sa famille : s'il n'a pas eu d'impact particulier sur sa relation sentimentale, il a eu un effet psychologique sur ses enfants, effet qui n'est pas précisé.

10.1.1.9 Homme, technicien militaire, Kerguelen, début des années 2000

Ce militaire en fin de carrière, ayant déjà connu des situations extrêmes dans le contexte militaire, a vécu deux hivernages qu'il ne peut s'empêcher de comparer : un premier très satisfaisant en Terre Adélie, et un second très décevant à Kerguelen.

Cette déception tient essentiellement à sa perception d'une mauvaise ambiance dans le groupe scindé en deux, à l'inaptitude du chef de district et à l'attitude désinvolte de

certaines jeunes scientifiques du groupe d'hivernage, notamment leur consommation abusive d'alcool. Un dernier aspect identifié par cet hivernant est l'évolution des moyens de communication, qui ne permet plus selon lui d'entretenir les mêmes relations amicales à l'intérieur du groupe d'hivernage.

Le retour de son second séjour est retardé de trois mois, afin de permettre l'installation d'un nouvel équipement dans la station. Il évoque l'impression d'avoir été « oublié » par les organismes polaires dès le débarquement du bateau. Après un voyage de deux semaines à la Réunion, il formule auprès de l'Armée sa demande de mise à la retraite. En attendant ce terme, il connaît quelques difficultés dans le fait de retrouver la vie militaire et son cadre rigide. Il reconnaît par ailleurs que ce second hivernage a eu un effet différent du premier sur sa manière de voir les choses :

La scission en deux groupes m'a fait remettre en question beaucoup de choses. (...) J'essaie d'oublier [cet hivernage] pour me raccrocher à mon premier séjour en Terre Adélie où le mot ami a vraiment un sens.

L'introduction de nouveaux moyens de communication moins chers et plus divers en hivernage est d'après lui responsable de cette dégradation.

Il lui semble enfin qu'un entretien avec un psychologue avant son retour aurait pu aider à désamorcer les tensions de ce séjour, et qu'une réunion de l'ensemble de la mission quelques mois après le retour serait bénéfique.

10.1.1.10 Homme, technicien, Kerguelen, début des années 2000

Cet hivernant a séjourné à Kerguelen au début des années 2000. Il réalise ainsi un rêve d'enfance, comblant la plupart de ses attentes. Toutefois, son adaptation au séjour est « très difficile au début », pendant deux ou trois mois. L'aspect vécu comme le plus contraignant est l'éloignement de ses proches, particulièrement pendant les fêtes de fin d'année et les anniversaires. La vie communautaire de l'hivernage est au contraire très valorisée par cet ancien :

Relations humaines extraordinaires avec des gens intelligents et issus de tous les mondes.

Plus la fin de la mission approche, plus il appréhende un retour qui signera la fin de cette aventure :

Oui à la fin quand le départ approchait et qu'on laissait une partie de nous à Ker...

Il ressent une profonde tristesse à son retour en métropole, et connaît un retour « *très difficile* ». Ses rêves nocturnes sont longtemps marqués par la réminiscence de la station et de « *ceux qui y étaient encore* ».

La reprise de sa relation sentimentale est également très difficile, et sa position de père est remise en question par son absence :

Des choses avaient changé, il avait grandi, je n'étais plus son "idole", il m'avait oublié quasiment...

Il connaît également des difficultés hiérarchiques dans son emploi, et considère que ceci ne serait pas arrivé en hivernage, « *puisque le Disker¹³⁸ était des nôtres* ». Toutefois, cet hivernage a eu un effet globalement positif sur sa vie professionnelle :

Oui cela m'a rendu plus sûr de moi, sûr de ce que je vaux vraiment...

La seule contrainte qu'il n'a pas du tout envisagée avant son départ est finalement :

La difficulté du retour, de reprendre ses marques. En fait je ne les ai jamais retrouvées. Ker m'a changé...

Il lui semble qu'un entretien psychologique au retour l'aurait aidé à surmonter certaines de ces difficultés, et à mieux vivre cette transition :

J'ai complètement raté mon retour.

10.1.1.11 Homme, chef de district, Kerguelen, milieu des années 2000

Cet hivernant séjourne pour la seconde fois dans les territoires subantarctiques, cette fois-ci en tant que chef de district, après être rentré d'un premier hivernage depuis

¹³⁸ Le Disker est le chef de district des Îles Kerguelen, dans le jargon des hivernages.

seulement neuf mois. Il apprécie au cours de son second séjour les responsabilités qui lui sont confiées, mais avoue ne pas avoir mesuré pleinement la charge de travail impliquée par ce poste d'encadrement et de gestion, et avoir manqué de temps personnel pendant son séjour. Il trouve néanmoins un soulagement dans les rapports solidaires entretenus avec ses chefs de service, et dans le fait qu'aucun événement grave ne vient assombrir l'hivernage.

Le voyage de retour lui est agréable : il trouve le bateau confortable et l'équipage sympathique, mais exprime le besoin d'un remerciement plus appuyé de la part des organismes polaires. Ses dernières semaines en hivernage l'ont beaucoup mobilisé, et la fatigue succède à la levée du stress :

Un petit coup de fatigue due à la décompensation du rythme fou des dernières semaines de mission (préparation des consignes, relèves... et toutes les choses que l'on fait au dernier moment!)

Après une année passée à s'occuper des autres, il commence à s'interroger sur son avenir professionnel, et aspire à un peu plus de solitude.

A son retour, ce désir est contrarié par la demande affective très forte de ses proches, au terme d'une année d'absence. La période du retour présente également pour lui des difficultés spécifiquement liées à la vie contemporaine et à ses contraintes, perçues plus intensément pendant les premiers temps de son retour :

Reprendre sa place, affronter de nouveau la circulation, la foule, les files d'attente, les bruits de la ville, les dossiers administratifs, etc, etc, est un peu difficile. Ces tâches paraissent très contraignantes.

Il est également conscient du changement intervenu dans sa manière de percevoir les choses, et de les relativiser :

Je qualifie plus de choses quotidiennes de futilités qu'auparavant.

Son besoin de solitude et son anxiété professionnelle persistent pendant près de six mois. L'aide de sa compagne lui est précieuse pour passer ce cap, ainsi que le temps pris

a posteriori pour voyager et réfléchir à sa situation. Son expérience de l'hivernage étant très valorisée par ses employeurs potentiels, il retrouve rapidement un emploi.

10.1.1.12 Femme, VCAT, Terre Adélie, milieu des années 2000

Attirée par la possibilité d'explorer certaines limites personnelles comme l'endurance au froid, l'isolement, ou encore la vie dans un milieu masculin, cette hivernante vient aussi réaliser en Terre Adélie un programme scientifique en rapport avec ses études.

Elle apprécie pendant son séjour la diversité des origines sociales des personnes du groupe d'hivernage, et connaît une expérience très intense au niveau personnel et professionnel, malgré les contraintes inhérentes au travail avec un laboratoire distant du terrain, et celles liées à son statut de femme en hivernage :

J'ai eu l'impression d'avoir dû prendre sur moi bien plus que certains de mes camarades masculins...

Dans les dernières semaines de la mission, elle ressent plus intensément le poids du groupe. Plus que le retour, c'est le fait de quitter la station (et son environnement) qu'elle appréhende.

Elle prend le temps d'un voyage touristique en Tasmanie et en Australie avec une compagne d'hivernage, et s'arrête même pour y travailler quelques temps avant d'y retrouver sa famille. Pendant ce voyage, le retour n'est pas le sujet d'une appréhension particulière :

Pas le temps d'y penser !

Une fois rentrée, de longues nuits lui permettent de récupérer physiquement de la fatigue accumulée. L'attention que lui porte ses proches devient parfois pesante :

J'ai eu l'impression d'être placée sous un microscope.

Alors que certains amis refusent d'évoquer son aventure, d'autres la pressent de raconter son année. Elle est justement, dans les premiers temps du retour, très nostalgique des mois d'hivernage, et ne veut pas revoir de photo de cette période.

Elle perçoit également un changement moral en elle-même, que son entourage ne remarque pas avant plusieurs mois :

Plus grande tolérance. Sensation de mieux distinguer l'essentiel et le superficiel.

Ce changement, perçu comme positif, a également un impact négatif, par la comparaison permanente qu'elle effectue entre le monde valorisé de l'hivernage et celui moins investi de sa vie courante :

Le plus dur a été d'accepter d'entendre les gens parler de leurs petits problèmes futiles (au sein du travail surtout) et de devoir accepter de vivre dans une société "individualiste" et dans un monde pollué.

Elle a recours alors au soutien d'autres hivernants, et décide de s'expatrier pour trouver de nouvelles opportunités professionnelles. En effet, au terme d'une année d'absence du milieu universitaire, elle a le sentiment d'être « *hors système* ».

Elle considère rétrospectivement que l'expérience de l'hivernage lui a apporté dans beaucoup de domaines :

Santé, culture (scientifique), endurance, CV, collectif, nouveaux horizons. Ayant vécu mon plus grand rêve, je me sens plus libre que jamais !

10.1.1.13 Femme, chef de district, district subantarctique, fin des années 2000

Cette hivernante a séjourné en tant que chef de district dans une station subantarctique à la fin des années 2000. Son retour effectif est récent, et elle reprend actuellement son ancien poste dans une institution.

Le poste de chef de district l'a passionnée, et lui a tenu beaucoup à cœur : il lui a permis de découvrir de nouvelles activités, et des responsabilités qui dépassaient celles de son emploi en métropole. Elle estime avoir été bien préparée à sa mission, autant que faire se peut, et avoir été à la hauteur du poste.

Les facteurs de stress habituels ne lui ont pas semblés insurmontables (isolement, éloignement, vie en collectivité), et elle pense avoir mené l'hivernage à son terme, sans doute au prix d'une part de bien-être. Elle dit avoir ressenti la « solitude du chef », et avoir dû recourir au soutien d'amis extérieurs, particulièrement lorsqu'un problème de santé se déclare chez un parent proche.

Ce n'est qu'à la toute fin de l'hivernage que le retour devient véritablement un sujet de réflexion :

[Avez-vous redouté le moment du retour pendant votre séjour ?] Oui, l'idée m'a parfois effleurée, mais le travail quotidien prenait une telle place que je n'avais pas le temps de me plonger dans l'après... Les vraies questions ont commencé à arriver lors du questionnaire de fin de séjour.

Elle conserve une impression très négative du trajet officiel de retour, convaincue qu'il manque à la fois un debriefing technique et un remerciement officiel pour clore la mission. Après une année sans partager son ressenti en face à face, les premières sollicitations des curieux à bord du bateau lui pèsent. Ce temps de navigation lui a toutefois semblé nécessaire avant de retrouver « la société ».

Pour cette hivernante, le temps très long de préparation pour la mission contraste avec le temps de sa clôture, instantané. Sa représentation du retour est également imprégnée des contacts que certains compagnons d'hivernage conservent avec elle : pour eux aussi la rupture semble trop brutale.

Son entourage remarque à son retour un changement important, dont elle est elle-même consciente :

J'ai donc changé, mais beaucoup changé, mes points de vue sont différents, mes réactions sont différentes...

Cette hivernante estime notamment avoir grandi, et s'être endurcie pendant l'hivernage. Pour autant, le retour est difficile, notamment parce qu'il lui est difficile de communiquer le vécu très intense de l'année écoulée :

[Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ?] Tout à fait, une espèce de « solitude de l'hivernant » qui retourne chez lui et qui n'arrive pas à partager ce qu'il a vécu, un peu d'anxiété aussi (reprise du boulot), un

isolement aussi, les gens nous interrogent, on se sent observé. Je dirais que ça ressemble à une fracture, ce qu'on vit est totalement, entièrement inconcevable. On vit à fond pendant un an de choses qu'on ne vivra plus jamais, on en profite et comment le faire partager ?

La reprise de son ancien poste est aussi une source d'anxiété importante. S'il lui semble globalement que son expérience de l'hivernage a été très positive, cet aspect du retour est vécu comme une rétrogradation :

C'est un peu comme passer de la 6ième au CP... On sait qu'on peut mieux faire...

Elle perd parfois le sommeil en essayant de créer, dans l'urgence, de nouvelles opportunités qui correspondraient mieux aux responsabilités qu'elle a pu assumer en tant que chef de district. Cette situation frustrante n'a pas été préparée :

Je le savais avant de partir mais je n'avais pas anticipé sur mon changement personnel, je n'ai pas eu le temps non plus sur base de penser à moi et à mon retour.

Son réseau social n'est pour l'instant que de peu de secours, puisque ses amis ne perçoivent que les avantages de la vie en hivernage : contact avec la nature, absence de certaines contraintes matérielles, etc.

Elle entame alors un voyage personnel de quelques semaines à l'étranger, pour commencer à prendre du recul sur son expérience et quitter temporairement une situation devenue étouffante. Ce voyage personnel semble avoir été bénéfique :

Heureusement que j'ai fait ce voyage !

10.1.2 Vignette issue des sources autobiographiques

Un seul cas, très spécifique et peu représentatif, a été retenu parmi les sources autobiographiques. Son principal intérêt est de montrer comment, à l'extrême, la situation psychologique intenable d'un hivernant peut l'amener à nier jusqu'à son propre retour.

10.1.2.1 Homme, scientifique, milieu des années 1960

Cette vignette clinique est issue du récit romancé d'un hivernage, ayant trouvé une issue tragique dans le suicide d'un de ses membres (Bessuges, 1964). Dans la petite station scientifique des îles Saint-Paul et Amsterdam, un jeune météorologue disposant d'une expérience de la vie en mer, peine à trouver sa place au sein d'un groupe hautement conflictuel. Le médecin de la mission, également chef de district (et auteur du roman), conserve un lien privilégié avec lui pendant les premiers mois de la mission. Il recueille ses confidences, ses interrogations anxieuses, et ses préoccupations psychosomatiques, dont la symbolique sexuelle est assez claire.

Le médecin est lui-même la cible des critiques et attentes du groupe, clivé autour des distinctions de statut administratif. Une démonstration de violence physique à son encontre vient fragiliser sa position de chef de district, et contribue à l'éloigner du météorologue. Leur relation de confiance s'étiole progressivement et s'achève assez brutalement au début de la saison hivernale. Le médecin ne le juge pas dépressif, mais plutôt psychasthénique, orgueilleux et d'humeur instable.

Le jeune météorologue adopte finalement une retraite mutique, accentuée par les brimades de certains membres de l'hivernage. Sa propre attitude provocatrice – y compris dans ses relations professionnelles au sein de l'équipe météorologie – ne l'aide pas à s'extraire de cet isolement.

En mai, quelques mois après le début de l'hivernage, le *Moine Bleu* comme l'appelle l'auteur du roman, est sur le point de devenir père : sa compagne restée en France était déjà enceinte au moment de son départ. Le récit ne reprend que vers le mois de septembre, dramatique. A l'aide d'un explosif, le *Moine Bleu* se donne la mort à l'écart du groupe.

Symptôme d'un malaise profond au sein de l'équipe d'hivernage, son geste n'a pas été anticipé par ses compagnons, du moins consciemment. Quelques jours auparavant, une nouvelle de métropole, le concernant, avait été relayée directement par le responsable des transmissions, en conflit ouvert avec le médecin. Le *Moine Bleu* était parti marcher seul sur des sentiers dangereux peu de temps après cette nouvelle, à plusieurs reprises. Si certains étaient partis à sa recherche, aucun n'avait réussi à l'aider moralement.

10.1.3 Vignette issue d'entretiens antérieurs

10.1.3.1 Homme, VCAT, Terre Adélie, milieu des années 2000

Rencontré quelques mois après son retour, cet hivernant de Terre Adélie a voulu connaître l'aventure en partant travailler dans des conditions inhabituelles. Pour hiverner, il met fin à son contrat de travail à durée indéterminée. Il connaît toutefois pendant son séjour des difficultés d'adaptation au niveau professionnel et relationnel. Il adopte progressivement un rythme décalé par rapport au reste du groupe, et reçoit quelques critiques sur la qualité de son travail. Il doit également restreindre volontairement sa consommation quotidienne d'alcool, plus importante qu'en France.

Il évoque peu ces difficultés, et insiste plutôt sur le manque de cohésion du groupe, perception apparemment partagée par d'autres membres du même hivernage.

Quelques communications téléphoniques avec sa famille lui donnent des gratifications immédiates – le sentiment d'être un héros polaire – mais pèsent aussi sur son moral pendant le reste de la journée :

Mais en même temps ça fout les boules... parce que tu sens que tout le monde est là bas, et toi tu vas retourner dans le camp, là bas, tu vas aller au bar, il y aura quelques personnes et puis t'arrive... t'es un peu... « vas-y, sers moi un cognac »... bah ! Tu vas pas te bourrer la gueule... mais t'es plus dans la conversation avec les autres... t'es un peu là bas ! Tu te dis « putain, là-bas, il fait jour, ils font la fête ...»

Il est également déçu par l'éloignement progressif de certains amis proches restés en France, qui ont échangé de moins en moins de courrier électronique avec lui, voire plus du tout.

Son trajet de retour dure deux mois, pendant lesquels il voyage en Australie et en Asie. Bien qu'il ne le dise pas de manière explicite, il semble que l'hivernage l'ait laissé moins sûr de lui-même, et que son estime de soi soit actuellement fragile. Depuis son retour, il est assez préoccupé par la réaction de son entourage :

Alors non, non moi le problème que j'ai en ce moment c'est euh... c'est... que les gens... qu'est-ce que les gens pensent de moi en fait ? Est-ce que les gens ils me voient différemment, tu vois, par rapport à avant ?

Le mythe du héros polaire – dont certains membres de son entourage lui attribuent volontiers les caractéristiques positives – ne correspond plus à sa perception de l'hivernage, et surtout de son propre hivernage. Depuis son retour, l'image que les autres ont de lui entre ainsi en dissonance avec l'image qu'il a de lui-même et de son expérience.

Cette inadéquation est particulièrement ressentie dans sa relation avec une amie de son âge, qui a insisté pour garder le contact avec lui pendant son séjour, et dont il s'est depuis rapproché.

Son hivernage lui a également ouvert de nouveaux horizons, en l'éloignant radicalement de son environnement habituel, très stable depuis son enfance. Son séjour polaire représente un de ses premiers déplacements en-dehors de France, et la distance géographique est le seul mérite qu'il consent à s'attribuer :

Maintenant je sais que je peux aller n'importe où dans le monde, ce sera jamais aussi loin que là où j'ai été. Parce que je pense pas, j'ai pas envie de redescendre [en Antarctique] je pense. Pour l'instant hein...

10.1.4 Vignettes issues des entretiens préliminaires de recherche

10.1.4.1 Homme, médecin militaire, trois hivernages

Marié pendant ses études de médecine au sein de l'Armée, puis divorcé quelques années après la naissance d'un enfant, cet homme a connu trois hivernages dans les scientifiques françaises : un premier en Terre Adélie à la fin des années 1990, en tant que médecin et chef de district ; les deux suivants dans des stations subantarctiques au début et au milieu des années 2000, en tant que médecin.

Du premier hivernage, il garde le souvenir d'un séjour calme, « *en noir et blanc* », une « *parenthèse dans la vie* », dont la motivation remontait à la fin de ses études : vivre et travailler dans un milieu isolé géographiquement. Le retour fut moins plaisant, le manque d'un logement personnel étant rapidement devenu pesant, et synonyme d'une perte personnelle de repères. Afin d'y remédier, il décide d'acheter un premier appartement.

Après deux missions volontaires à l'étranger – de quatre et douze mois – il se présente à nouveau pour un hivernage au même poste, dont il valorise l'isolement, l'indépendance dans le travail et la polyvalence. Avant son départ, il réalise un nouvel achat immobilier, pour se « *focaliser sur quelque chose avant de partir* ». Ce second hivernage a finalement lieu dans une autre station que celle de sa préférence. Il n'y retrouvera pas l'ambiance de son premier hivernage, le trouvant moins intéressant, moins uni, plus conflictuel, mais aussi paradoxalement plus facile à vivre, et offrant plus de possibilités.

Le retour de ce second hivernage est plus difficile malgré l'appartement dont il dispose. Le départ en hivernage ayant suivi de très près une mission militaire d'une année dans les DOM-TOM, il s'est éloigné pendant près de trois ans de son milieu de vie habituel. Six mois ont été d'après lui nécessaires pour s'y réadapter, pendant lesquels il s'investit dans l'achat et la rénovation d'un troisième appartement. Ces quelques mois de congés sont passés « *comme dans une grotte* », seul, et le mènent à une certaine tristesse et une réflexion prématurée sur sa retraite, « *comme quand on parle du retour dès le milieu de l'hivernage* ».

Les organismes polaires lui proposent spontanément de repartir dans le cadre du remplacement du médecin d'une petite station subantarctique. Cette troisième mission, plus courte, est décrite comme salutaire : « *une bouffée d'oxygène* ». Elle représente à ses yeux une occasion de fermer la parenthèse du retour de sa mission précédente, comme laissée en suspens. Le retour de cet hivernage ne lui pose d'ailleurs pas de problèmes particuliers, et lui apporte même une stabilité attendue :

Depuis, ça va, j'ai retrouvé une vie normale : s'investir, faire des projets ici, ne pas toujours avoir envie de repartir.

Il lui reste, au moment de l'entretien de recherche, deux années à passer en région parisienne. Il envisage ensuite de demander une mission en Afrique, ou de nouveau dans les TAAF. Rester longtemps au même endroit lui pèse : il souhaite « *vivre intensément, faire quelque chose d'extraordinaire, d'aventureux, faire bouger les choses* ». Le plaisir qu'il tire de ses hivernages est aussi celui d'être « *enfermé, renfermé sur soi* », de pouvoir ressentir la solitude tout en étant en groupe. L'aspect financier est également attrayant, car « *une fois sur place, le plaisir n'est pas suffisant pour tenir une année* ». Le manque de certains loisirs et la privation de la vie sociale peuvent notamment devenir prégnants, et appeler le retour à une situation plus ordinaire :

J'aime bien partir, mais j'aime bien revenir.

L'hivernage est pour ce père une parenthèse, pendant laquelle il vaut mieux « *permettre aux proches de nous oublier* », puisqu'il n'est pas possible à son avis de vivre de front deux situations distantes. D'après son expérience, certains hivernants comme les jeunes volontaires à l'aide technique sont extrêmement investis et adaptés à la situation, et devront « *redescendre de leur nuage* » à la fin de la mission. A l'inverse, il compare le vécu des hivernants militaires à celui d'une mission comme une autre, une mutation professionnelle entraînant une adaptation moins forte, et qui demandera de ce fait une réadaptation moins importante.

Le voyage de retour, en bateau, est vécu par cet hivernant de manière initiatique, comme une remontée progressive vers la surface. Au retour proprement dit, « *on a tellement attendu que l'excitation est contenue* ». Il estime assez précisément, à partir de son expérience d'hivernant et de militaire, que sa propre période de réadaptation est de l'ordre d'un quart de la durée de la mission, quelle que soit la durée de l'isolement.

10.1.4.2 Homme, médecin militaire, deux hivernages

Après des études de médecine au sein de l'Armée, et un premier poste provisoire, cet homme décide de tenter de découvrir le territoire des TAAF. Un premier hivernage dans une petite station subantarctique au début des années 1990 lui permet de faire l'expérience d'une vie en vase clos, sans communications téléphoniques, avec un groupe

perçu comme sympathique. Deux rapatriements jalonnent le déroulement de cet hivernage, dont un cas de décompensation psychique.

Le trajet de retour de ce premier hivernage est long, et marqué par une ambiance qu'il ressent comme mauvaise, à bord du bateau reliant les différentes stations pour en ramener les équipes. Après quelques semaines de vacances sur l'île de La Réunion, il rentre en région parisienne, pour rechercher un appartement :

La réadaptation c'est réel : [dans les TAAF] on ne paie rien, aucune contrainte, pas de courrier, pas de factures, pas de téléphone. Au retour, on rouvre tout l'administratif.

Il évoque aussi le bruit et la pollution, qui contrastent avec son séjour d'une année dans une nature sauvage et très présente.

Suivent neuf années dans divers contextes militaires, dont trois missions volontaires à l'étranger de quelques mois chacune (opérations extérieures ou OPEX). Il embarque ensuite pour un nouvel hivernage, dans une autre station subantarctique. Le départ, bien que volontaire, est brutal : il s'agit d'un remplacement de dernière minute à la demande des organismes polaires.

Hivernant cette fois en tant que chef de district et médecin, il juge difficile cette conjonction de deux postes : « *père et mère à la fois* ». L'hivernage est marqué par quelques problèmes individuels d'adaptation, notamment pour les pères de famille de la mission, souffrant parfois d'un manque de préparation de la séparation avant leur départ. L'impuissance liée à la distance géographique peut alors les rendre difficiles à vivre pour le reste de l'équipe d'hivernage.

La fin du séjour semble assez difficile pour l'ensemble du groupe. D'après lui, la fin de la mission peut comprendre, pour certains hivernants, beaucoup de motifs d'anxiété : l'appréhension du retour, mais aussi l'envie de laisser une bonne impression et un poste agréable au suivant pendant la relève, ou encore l'intensification de certains conflits relationnels à la fin de l'hivernage. En tant que chef de la mission, il connaît lui-même une fin de séjour mouvementée, du fait des travaux à finaliser avant le départ, et des conflits plus exacerbés.

Dans l'année qui suit le retour de cet hivernage, il vit la rupture d'une relation de 12 années de vie commune, mais trouve une consolation dans le fait d'être propriétaire de son logement, ce qui n'était pas le cas à son premier retour.

10.1.4.3 Homme, médecin militaire, six hivernages

Cet homme célibataire envisage très rapidement après des études militaires de médecine de postuler pour un hivernage en Terre Adélie, cherchant notamment à occuper un poste isolé.

Un premier hivernage dans une petite station subantarctique au début des années 1980 lui laissera une impression extrêmement positive. Le retour de ce premier séjour est volontairement décalé par des vacances, avec d'autres compagnons d'hivernage, sur l'île de La Réunion. Les quelques jours passés auprès de la civilisation pour organiser leur excursion sont très pénibles, et renforcent leur désir de prolonger le sentiment d'isolement.

Pendant quelques années, il renouvelle sa candidature pour un autre hivernage. Un deuxième séjour, en Terre Adélie cette fois, est à nouveau source d'émotions très positives. Après cette mission, il profite de vacances en Australie et en Asie. Le retour à la civilisation lui paraît moins pénible qu'après sa première mission, mais le voyage personnel qu'il entreprend a de nouveau pour but de prolonger l'isolement avec quelques compagnons d'hivernage.

Par la suite, le décès d'un être cher marque un moment très pénible dans sa vie personnelle. Quelques années plus tard, au milieu des années 1990, il hiverne à nouveau, dans la même station et avec le même chef de district que pour sa mission précédente, d'où une entente excellente avec lui.

Le retour s'effectue à nouveau par l'Australie, l'appréhension du retour étant cette fois moins forte : le schéma en est connu, et il endosse un rôle de guide auprès de ses compagnons de voyage.

A la fin des années 1990, un troisième hivernage, encore en Terre Adélie mais en tant que médecin et chef de district cette fois, s'avère moins confortable. Il ressent l'isolement géographique et social de manière beaucoup plus intense, certains

hivernants étant devenus vindicatifs au cours de leur séjour. Des conflits relationnels durables se développent pendant le séjour, et connaissent un éclatement brusque à la fin de l'hivernage.

Le retour de cette mission est plus solitaire qu'après ses autres hivernages : un parcours à pied, seul, une visite rendue à un ami, et enfin des vacances en montagne, avec quelques anciens compagnons d'hivernage.

Une année plus tard, une opération militaire extérieure (OPEX) lui donne à vivre une situation de confinement important en-dehors du contexte des hivernages. Deux ans s'écoulent avant qu'il ne participe – cas extrêmement rare – à deux hivernages consécutifs, avec une brève interruption de trois mois entre les deux missions.

Il compare le premier, en remplacement du médecin d'une petite station subantarctique, à un « *pot de pus* » : l'ambiance y est exécrable. Le suivant, après un bref retour en métropole, est effectué en Terre Adélie, en tant que médecin et chef de district. Malgré quelques tensions, il vit personnellement bien cet hivernage. Ce retour fournit à nouveau l'occasion d'un voyage avec quelques compagnons d'hivernage.

Au moment de l'entretien de recherche, son désir d'effectuer des missions de longue durée perdure :

J'ai envie de repartir tout le temps.

Questionné sur sa motivation, il évoque la rupture avec la vie quotidienne ; l'isolement au sein d'un groupe réduit (défi personnel) ; et l'occasion pour le groupe de « *s'améliorer ensemble* ». Il est en outre convaincu qu'il est bien plus facile de s'adapter pendant le séjour qu'au retour :

Au retour, on a le vide.

Il note également à propos de cette période que certains hivernants sont intimement persuadés de tomber physiquement malades à leur retour.

Il souligne enfin, pendant l'entretien de recherche, la différence principale existant d'après lui entre les postes techniques et scientifiques des missions polaires : les premiers séjournent presque plus dans le contexte de l'hivernage qu'en métropole,

tandis que les seconds vivent l'hivernage comme une parenthèse distincte de leur vie courante.

10.1.4.4 Femme, médecin civile, un hivernage

Après un diplôme de médecine générale et un externat à l'étranger, cette femme a mis en place un rythme annuel assez régulier : six mois en mission humanitaire de terrain en tant que médecin ; des examens universitaires au retour dans le but d'enrichir sa formation ; deux mois de travail dans un Institut médical parisien ; et enfin des congés jusqu'à la prochaine mission humanitaire. Dans ce *modus vivendi*, elle juge ses retours de mission faciles, puisqu'elle n'a pas à rechercher de nouvel emploi.

Certaines missions humanitaires lui ont donné à vivre un isolement social et ethnique important. Au début des années 2000, intéressée par le contexte polaire, elle est retenue pour une mission de six mois en tant que médecin sur l'île d'Amsterdam. Malgré la formation reçue avant son départ et son expérience de terrain, elle éprouve une légère appréhension à l'idée d'occuper ce poste. Après cette mission plus courte qu'un hivernage, le retour lui paraît « *presque plus facile qu'un retour de mission humanitaire* ».

A son sens, être adapté sur place ne signifie pas nécessairement être adapté au retour de mission. Son expérience humanitaire lui suggère ce commentaire :

Certains ne font que partir, car le retour est trop pénible professionnellement et financièrement.

Elle estime que les médecins sont privilégiés dans ce contexte, leurs compétences étant très valorisées sur le marché du travail.

Son projet professionnel est précis au moment de cet entretien de recherche : enchaîner des missions plus longues, sans revenir durablement en France. Elle a, depuis cet entretien, poursuivi dans cette voie.

10.1.5 Vignettes issues des entretiens de debriefing

10.1.5.1 Homme, chef de service technique, Terre Adélie, milieu des années 1990

Cet hivernant a séjourné quatre fois dans la même station en Terre Adélie, à quelques années d'intervalle, et a participé depuis à plusieurs campagnes d'été. Sa vie professionnelle est vécue essentiellement hors de France, sur divers chantiers ou projets à l'étranger. Ceci lui permet de maintenir une grande liberté de changement dans son lieu de vie et de travail, et lui assure la possibilité de « *changer de patron* » lorsqu'il le souhaite.

Ses candidatures aux hivernages polaires sont motivées en grande partie par l'intérêt financier, et la possibilité de vivre de manière aisée pendant les mois qui suivent le retour. Il consacre une partie importante de son temps libre en hivernage à préparer de nouvelles candidatures pour son retour, et connaît peu de période de chômage involontaire. Il s'efforce de conserver aussi, tout au long de ses hivernages, un lien avec l'actualité extérieure, afin d'éviter un retard technique à son retour de mission.

Il attache enfin une importance particulière à la préparation de chacun de ses séjours, et préfère ne pas accepter de remplacement de dernière minute dans le cadre des hivernages polaires.

Le travail reste en hivernage sa priorité, et il paraît moins affecté que d'autres par les dérives et les tensions relationnelles de certaines équipes d'hivernage. Le principal écueil d'un hivernage reste pour lui la monotonie :

Si on n'a rien à faire, on disjoncte, faut pas s'enfermer dans la chambre. Si tu t'ennuies, ça met des problèmes à l'intérieur de la tête.

Pour autant, ses hivernages ne sont pas motivés que par des aspects professionnels :

Disons que c'est 51% pour l'argent, le reste pour l'Antarctique. (...) L'hivernage, en fait, ça permet de se connaître, je suis content de moi parce que j'ai appris à me connaître, on se découvre, c'est un privilège, je suis content de mener ma vie comme je le fais. Pour les autres, le monde s'arrête aux frontières, ils font toujours le même trajet monotone.

Son premier hivernage est d'ailleurs motivé par la recherche d'une expérience extrême, et une forme de légitimation :

Le premier, il y avait la découverte, je venais de faire l'Afrique, travailler par +50°, au soleil, je me suis dit, pourquoi pas -40°, ça fait 90° de différence, au moins quand tu touches le chômage, on ne te traite pas de fainéant.

Son quatrième séjour est à nouveau motivé par la recherche d'un extrême, intérieur cette fois :

Dans ma tête, c'était un peu pour évaluer ma résistance, je vais jusqu'au quatrième.

A son retour de mission, il apprécie de rester inactif jusqu'au prochain hivernage, et de profiter d'une vie plus calme, à l'étranger toujours. La France n'est plus pour lui qu'un pied à terre :

Le reste du temps, c'est mieux ailleurs, la vie est plus agréable.

Le retour est rarement, dans le cas de cet hivernant, un retour à une situation antérieure.

10.1.5.2 Homme, VCAT, Terre Adélie, milieu des années 1990

Au cours de son séjour en Antarctique, ce jeune hivernant apprécie particulièrement le territoire naturel de la station et le contact avec la faune locale. Toutefois, il est étonné et déçu que tous les membres de la mission n'aient pas les mêmes motivations initiales :

Il y en a qui n'ont jamais fait une balade, qui n'ont jamais mis le nez dehors, on ne peut pas leur jeter la pierre, mais c'est regrettable. J'ai été trompé par les petits reportages qu'on voit à la télé, genre, Spitzberg, Arctique, où on voit des gens passionnés vivre une expérience, ils cherchent autre chose, eux.

Il évoque également les fortes tensions relationnelles liées à l'isolement social et à la vie en communauté pendant cette mission, et juge que les rapports humains n'ont pas correspondu à ses attentes. Son propre comportement dans ce contexte l'a surpris, et parfois déçu. Son expérience de l'hivernage est émotionnellement forte, et n'est pas

exempte de culpabilité, notamment dans la confrontation avec un autre hivernant plus âgé :

Les premiers mois, ça a été l'enfer. Je n'ai pas été raisonnable, je n'aurai pas du prendre ça autant à cœur.

Il n'envisage pas de réaliser un nouvel hivernage, à moins d'y être contraint par un chômage de longue durée.

Alors que la fin de la mission approche, l'amélioration progressive des relations dans le groupe fait naître chez lui – paradoxalement – des regrets : l'ambiance de la mission aurait pu être meilleure, et chacun en porte à ses yeux la responsabilité.

La fin de son hivernage est orientée vers le retour, mais la transition reste difficile à concevoir :

Maintenant, je pense au retour, mais j'ai plus envie de partir d'ici qu'envie d'arriver.

A l'issue de son entretien, il exprime clairement le besoin d'une autre discussion avec la psychologue chargée du debriefing, afin de prendre le temps d'évoquer son séjour et son retour.

10.1.5.3 Homme, technicien, Terre Adélie, milieu des années 1990

Après un premier hivernage dans une station subantarctique, cet hivernant postule pour une seconde mission, en Terre Adélie cette fois. Entre sa candidature et son départ, une nouvelle imprévue remet en cause sa décision :

Ma femme a été enceinte un mois avant que je sache que je partais. (...) A la fin, avant de partir, je me demandais si je faisais pas une connerie.

Cet événement fait écho à la venue au monde de son premier enfant, né quelques mois avant son précédent hivernage.

Dès son arrivée, il éprouve une déception intense pour le territoire de la station :

Bon, là, c'était très moyen. Les photos, j'en ai fait pour ramener, mais j'étais pas motivé, c'était une catastrophe, trop monotone. Pas de montagne, de neige, de ski, d'herbe, d'odeurs.

Son hivernage est très pénible, sa décision initiale étant souvent remise en cause. Au cours de son séjour, il a notamment le sentiment que son premier enfant souffre de son absence. Il tente de maintenir le contact avec lui par téléphone, mais chacune de ces conversations affecte lourdement son moral.

La fin de la mission est, de ce fait, très attendue :

Quand, on a vu arriver les hélicos, ça a été, une émotion, "Enfin !"

Toutefois, l'approche du retour donne lieu à de nombreuses questions, au sujet de ses enfants, mais aussi de sa compagne. Il se sent paradoxalement plus proche d'elle lorsqu'ils sont éloignés l'un de l'autre, que lorsqu'ils vivent sous le même toit.

10.1.5.4 Homme, VCAT, Terre Adélie, milieu des années 1990

Cherchant une expérience plus attirante qu'un service militaire classique, ce jeune hivernant porte avant son départ un regard « idéalisé, assez romanesque » sur ce type de missions. Il part sans réaliser notamment que l'éloignement géographique pourrait avoir un effet sur son couple :

C'est ça qui s'est passé, elle a vécu le départ d'une façon assez violente, elle comprenait pas pourquoi je la quittais, et moi j'étais dans l'euphorie complète, j'étais très content de partir, pour moi c'était clair que ça changerait rien, donc, j'en ai pas parlé, peut-être que j'ai été un peu lâche, je ne sais pas, en tout cas elle, elle ne voyait pas ça comme moi du tout.

Lorsque son amie rompt leur relation au cours de l'hivernage, il continue de lui écrire. Alors que son voyage de retour n'a pas encore commencé, il apprend qu'elle n'est plus célibataire :

C'est difficile, d'autant plus qu'on peut pas communiquer facilement, même par fax, c'est décousu, t'as jamais la réponse tout de suite, et puis on voit pas la personne comment elle réagit, etc.

Malgré la proximité de cette rupture, il insiste sur le fait que cet hivernage lui a plu et beaucoup apporté, lui permettant de mûrir plus qu'il ne l'aurait fait en France. Il ne regrette pas son séjour, mais sa préparation insuffisante au départ, qui a mis fin à une relation sentimentale de plusieurs années :

Je regrette parce que c'était une relation à laquelle je tenais énormément (...) J'irai sans doute la voir une fois en rentrant, mais ça sera la dernière fois.

10.1.5.5 Homme, VCAT responsable scientifique, Terre Adélie, début des années 2000

Ce jeune hivernant est attiré à la fois par les grands espaces naturels, et par les espaces clos. Une expérience antérieure d'animateur de colonies pour enfants lui a donné le goût de la vie en communauté, et a déjà contribué à lui donner un regard différent sur le monde, en particulier les relations humaines.

L'environnement physique de la station correspond à ses attentes, et il est particulièrement heureux d'être confronté à un climat rude. Il est malgré tout assez déçu par l'ambiance de l'hivernage et le clivage du groupe autour des différents statuts administratifs. Lui-même évolue dans un petit groupe cherchant à s'affranchir des tensions relationnelles, ce que certains hivernants voient d'un mauvais œil.

Pendant son séjour, quelques hivernants critiquent son niveau de compétences et de responsabilités. Le poste qu'il occupe semble effectivement le dépasser. Son rythme de sommeil s'inverse presque complètement : il travaille de nuit sur ses activités professionnelles, ou celles des autres. Il connaît de surcroît au cours de l'hivernage plusieurs difficultés physiques mineures, qui l'empêchent parfois d'occuper son poste. Il visionne un très grand nombre de films de la vidéothèque de la station, estime être « *devenu un drogué de lecture* », et se consacre à l'écriture.

Il estime, au moment de quitter la station, que l'hivernage lui a permis de s'extraire de son environnement habituel :

Faire un break, oui ça m'a fait du bien, j'ai fait table rase de tous mes problèmes, je vais regarder le monde d'un autre œil.

Parallèlement, il lui semble que son entourage a forgé une représentation partielle de son expérience, focalisée sur le contexte exceptionnel de l'hivernage :

Il y a un truc je réagis pas comme ma famille, c'est pour le héros polaire, moi, je suis pas du tout venu pour être un héros, c'est sûr ça fait plaisir de se voir à la TV (...), ça leur a fait plaisir le côté héros polaire, mais je préférerais qu'ils soient contents pour ce que j'ai réussi à faire. Pour eux j'ai réussi, mais dans un autre monde, moi je préférerais qu'on dise que j'ai réussi ça comme si j'étais en France. Là c'est « il est parti en antarctique ».

Peu à l'aise dans l'expression de ses sentiments, il est également assez tourmenté, à la fin de son séjour, par l'idée qu'une ancienne relation sentimentale l'attend peut-être à son retour. Il est animé par l'espoir de fonder un couple avec cette personne, mais semble également prompt à se dévaloriser :

En rentrant je vais avoir une sacrée surprise, si ça se passe comme ça, je serai content, mon histoire de « je peux pas être avec une fille » va s'arranger. [Relance] Ben oui, mais je sais pas en fait je n'ose pas, je crois que je préférerais qu'elle me présente son nouveau copain.

Il prévoit de voyager encore un mois avant de rentrer chez lui. A l'issue de leur entretien, la psychologue chargée de réaliser le debriefing psychologique émet un avis très réservé sur son adaptation au retour.

10.1.5.6 Homme, technicien, Terre Adélie, début des années 2000

Ce participant d'une cinquantaine d'années, marié et père d'un enfant, a déjà hiverné une fois auparavant, il y a plus de dix ans. Si sa candidature de l'époque était motivée par la poursuite d'un rêve d'enfance, la perte de son emploi est la seule motivation qu'il exprime pour son second hivernage :

Là, c'est simple, il n'y en a qu'une [motivation], c'est financier, j'avais beaucoup de mal à trouver du travail, j'avais été licencié, il y a eu des compressions de personnel sur le chantier où j'étais (...) J'avais prévu d'en refaire un, mais pas si tôt.

Il n'a que peu travaillé en France, préférant proposer ses services sur des chantiers à l'étranger, parfois assez isolés.

Son poste en hivernage est centré sur la maintenance de certains équipements. Il apprécie au cours du séjour la liberté de gestion du temps dont il dispose dans son travail :

C'était facile, par rapport à d'autres situations, c'était facile ici. Ce qui est agréable, c'est qu'il n'y a pas d'impératif à tenir ici. On n'est pas bousculé par le temps, on peut étaler son travail comme on veut. On peut décaler ses horaires, du moment qu'on ne gêne pas le travail, c'est bien.

La séparation de ses proches est la principale difficulté de son hivernage. La fin de son séjour est marquée par une intensification de la demande affective des proches, et un manque mutuel :

Au départ, c'était dur, l'hivernage précédent, j'étais célibataire, maintenant je suis marié, j'ai une petite fille, ça a tiré un peu plus. (...) La séparation, c'était mûrement réfléchi, c'est aussi pour ça que je rentre à R1, car je sens qu'il y a un besoin, sinon j'aurais attendu R3. [Des deux côtés ?] Des deux, peut-être un peu plus du leur, ma fille, elle a 6 ans, elle va sur 7, elle réclame, quand je suis parti, elle s'est pas bien rendu compte, maintenant elle sait qu'il manque qq. En plus, sa mère doit lui dire bientôt, et pour elle bientôt, c'est tout de suite.

Il estime s'être bien adapté à la situation de l'hivernage : seule l'animation des villes lui manque. Toutefois, cet hivernage est physiquement éprouvant pour lui, et il ressent une fatigue importante en fin de séjour. Il appréhende beaucoup, de ce fait, le trajet de retour en bateau :

J'ai une angoisse pour le voyage sur le bateau, si la mer est calme, je serai un peu malade, si elle est forte, je serai beaucoup malade, c'est un point qui me fait hésiter, on verra bien.

Sa situation professionnelle ayant été mise en suspend pendant un an, il doit reprendre contact avec le marché de l'emploi. Il espère hiverner à nouveau dans les cinq années à venir, ce type de mission lui permettant de préparer sa retraite tout en limitant le nombre de déménagements auxquels doivent participer ses proches.

10.1.5.7 Homme, VCAT, Terre Adélie, début des années 2000

Ce jeune hivernant de la station Dumont d'Urville a déjà vécu une année loin de ses parents dans le cadre de ses études. Il est attiré par l'aventure que représente un séjour dans les régions polaires, mais n'a pas de passion spécifique pour les pôles. Ce n'est que quelques mois avant son départ qu'il réalise l'ampleur de ce nouveau voyage :

Avant, je ne savais pas trop, mais à Brest, j'ai réalisé que je me lançais, ça a été un dé clic, il y a eu des incertitudes, des doutes, ça a été très fort, en septembre octobre, je flippais par rapport à moi, on m'a raconté beaucoup d'histoires, des anecdotes qui choquent, des histoires de tentative de suicide, de gens qui ont craqué.

Avant même d'être parti, il doit rechercher de nouvelles ressources pour dépasser ses craintes d'être psychologiquement atteint par l'hivernage. Parallèlement, son départ a lieu dans un contexte incertain au niveau sentimental :

C'était délicat, plus le moment approchait, moins on avait envie de se séparer, on s'est demandé si on se séparait de façon formelle même si on s'écrivait, ou si on considérait qu'on était toujours ensemble.

Au cours de l'hivernage, cette relation traverse une phase critique avant de se stabiliser :

Pendant la campagne d'été, on a eu un problème, on a eu une conversation d'une heure au téléphone, finalement, c'était une petite période de crise, de

doute de son côté, parce qu'elle vivait seule en métropole, avec des sollicitations. Moi, si ça se passe, ça, tant pis, de toute façon, je n'y peux rien. Après ça, il y a eu un déclic chez elle, ça a renforcé ses sentiments, ça nous a permis de faire le point et depuis ça va de mieux en mieux, on attend avec impatience le retour.

Assez isolé au sein du groupe, il apprécie au cours de son séjour la possibilité de prendre le temps de se consacrer à ses activités sans être dérangé par d'autres. Réciproquement, il est très contrarié par le fait que certaines des activités scientifiques qu'il doit mener requièrent la présence et l'aide d'autres hivernants :

En fait, ils ne m'avaient pas dit que je ne pouvais pas le faire seul. Ça ne dépendait que de moi, si je trouvais de l'aide, ça marchait, si je n'avais plus de relations personnelles avec les autres, ça foirait, c'était l'échec. (...) J'étais dans le contexte de l'Antarctique, j'avais signé pour en chier, ce qui m'a gêné, c'est de devoir du demander aux autres.

Son programme l'amenant à passer du temps à l'extérieur de la station, il consacre toute son énergie à ces sorties, et tente de reproduire les exploits de son prédécesseur, au point de prendre des risques hors normes :

Moi, je craignais de ne pas être à la hauteur, de ne pas en faire assez, l'année dernière, mon prédécesseur m'avait dit qu'ils avaient fait une veille 24h/24h à deux en relais, sachant cela, je ne voulais pas faire moins bien. Maintenant, je sais que c'est pas parce que certains font des conneries qu'il faut faire pareil.

Les règles de sécurité appliquées en hivernage s'interposent entre lui et le mythe du héros polaire, qu'il cherche à incarner en dépassant ses propres limites :

C'était très dur, et puis on est dehors tout seul la nuit, avec la VHF, les conditions métép, le blizzard, resté plus d'un quart d'heure dehors dans le blizzard, c'est déconseillé pour la sécurité, mais j'avais envie de le faire pour le mythe, je ne voulais pas que la sécurité m'empêche de vivre ça à fond. (...) Le syndrome du héros polaire, on joue avec les limites.

Cette prise de risque, et les ressources mises en œuvre pour l'assumer, font l'objet d'une réévaluation régulière afin de mesurer le chemin parcouru pour se rapprocher de la figure idéale du héros :

J'avais toujours ce problème de conscience professionnelle : est-ce que j'en fais assez ? Je suis venu pour ça, j'assume, à certains moments ça m'a pesé, j'aurais voulu pouvoir faire plus, mais c'était pénible, j'avais hâte que ça finisse, quand je prenais des notes, j'ai eu des gelures, je me suis dit, là, j'en fait peut-être assez, c'est pas la peine que je gèle et que je ne puisse plus travailler pendant deux mois, j'ai essayé d'y aller plus raisonnablement pour pouvoir continuer à travailler.

Dans le même temps, ses relations avec le reste du groupe se dégradent, jusqu'à être progressivement exclus de son groupe d'appartenance :

Je ne supportais plus les repas communautaires, il n'y avait pas une seule table où il n'y avait pas au moins une personne que je ne supportais pas, il suffisait qu'on me fasse une remarque déplacée et j'étais remonté à bloc pour tout le reste du repas et je ruminais, c'était une réaction au stress.

Il estime qu'un soutien psychologique lui aurait permis de clarifier son rapport au travail pendant l'hivernage, et lever certains doutes. Pendant l'entretien de debriefing, la satisfaction exprimée par rapport à l'hivernage qui vient de s'écouler reste centrée sur les *preuves* de son implication, et le regard porté par autrui sur son expérience :

Maintenant je sais que j'en ai fait beaucoup, je dois plutôt être content de ce que j'ai fait, des ressources que j'ai montrées.

Le retour est envisagé avec son amie, mais il ne souhaite pas se réinstaller chez elle comme avant. Elle l'a d'ailleurs prévenu que l'année à venir sera « *pour elle* », après une année consacrée à lui et à son hivernage.

10.1.5.8 Homme, technicien contractuel, Terre Adélie, début des années 2000

Cet hivernant d'une trentaine d'années a connu, dans les années qui précèdent son second hivernage, une prise en charge médicale pénible, du fait d'un accident sérieux. Ce séjour est l'occasion pour lui de se *réparer* après plusieurs années difficiles :

Psychologiquement, avec du recul, je suis bien content d'avoir fait cet hivernage. Ça m'a fait du bien. (...) Maintenant, après l'hivernage, c'est OK, j'ai tout remis en place.

Il a notamment pris la décision d'être réopéré, alors qu'il en avait jusque là reculé l'échéance. Ce second hivernage est également l'occasion de s'extraire de son quotidien et de prendre un certain recul sur sa propre vie :

Voilà, en gros, j'avais besoin de partir pour souffler un peu (...) Moi, j'étais un peu comme ça avant de venir, un peu trop speed, maintenant je m'assois et je regarde autour de moi.

Après quelques mois d'hivernage, il rompt une relation sentimentale rendue incertaine par sa décision d'hiverner :

J'ai peut-être pété les plombs à distance, ça revenait tous les jours. Au début c'était pas facile, je pense qu'on ne parle pas assez, il y a plein de mots à dire, on aurait du en discuter plus profondément.

Il apprécie pendant le séjour la diversité du cadre naturel et les possibilités de sortie de la station, et profite de son temps libre pour préparer une nouvelle formation.

Les difficultés qu'il a éprouvées à partager son expérience après son premier hivernage l'incitent à rechercher des moyens d'éviter l'incompréhension de son entourage :

C'est pas facile d'expliquer comme c'est quand il ne fait pas beau. Cette fois-ci j'ai fait des photos quand il ne faisait pas beau.

Son trajet de retour fait l'objet également d'une attention plus soutenue qu'après son premier séjour : il envisage actuellement un long voyage personnel avant de rentrer chez lui.

10.2 Questionnaire en version papier

Le questionnaire dans sa version papier, envoyé par voie postale aux adhérents de l'AAEPF en novembre 2007, est reproduit ici avec la lettre de présentation qui l'accompagnait.

QUESTIONNAIRE SUR LE RETOUR DES HIVERNANTS POLAIRES

Amaury SOLIGNAC
Adresse
[Email](#)
Téléphone

Bonjour,

Vous recevez ce courrier grâce au concours de l'AAEPF, qui a accepté de me transmettre vos coordonnées.

Je suis étudiant en thèse à l'Université de Reims. Cet envoi contient un questionnaire utilisé dans le cadre d'une recherche que je mène sur le retour de mission, période assez mal connue de la vie des hivernants.

Cette enquête, menée dans plusieurs pays, a pour but de mieux connaître l'expérience des hivernants pendant leur séjour, et à leur retour chez eux. L'analyse des résultats permettra, le cas échéant, de proposer des améliorations sur ces points, pour les personnes séjournant dans les stations polaires et d'autres milieux inhabituels.

Les réponses que vous donnerez ne seront utilisées que dans le cadre de cette recherche. Elles ne pourront en aucun cas nuire à une nouvelle candidature de votre part.

Les noms, et tout renseignement permettant d'identifier les personnes, seront retirés des réponses. Les données seront traitées au sein du Laboratoire de Psychologie Appliquée de l'Université de Reims, et pourront être comparées avec celles d'hivernants d'autres pays.

Seuls les résultats généraux pourront donner lieu à une publication. Les informations individuelles ne seront jamais divulguées.

Vous n'êtes pas obligé(e) de justifier vos réponses, mais vos commentaires permettront de mieux comprendre le contexte dans lequel vous vous trouviez à l'époque.

Lisez attentivement le verso de cette page avant de commencer, et essayez de repenser à VOTRE DERNIER HIVERNAGE pour répondre.

Lorsque vous aurez fini, merci de placer toutes les feuilles remplies dans l'enveloppe jointe (déjà affranchie et adressée) et de la poster.

Merci beaucoup pour vos réponses.

Amaury Solignac

Lire au verso SVP >>

Questionnaire pour anciens hivernants

Merci de lire ceci attentivement

Pour répondre à ce questionnaire, pensez s'il vous plaît à VOTRE DERNIER SEJOUR dans les régions antarctiques. Il ne vous faudra que 25 minutes pour le remplir.

Certaines questions vous demandent de préciser votre point de vue sur une échelle variant entre deux extrêmes (par exemple, de "Pas du tout" à "Beaucoup", ou de "Très mauvais" à "Très bon").

Indiquez alors par une croix (X) le niveau que représente votre opinion entre les deux extrêmes proposés.

PAR EXEMPLE : "Comment avez-vous trouvé le climat de cet hivernage ?"

Très mauvais |—————| Très bon

Merci de préciser votre réponse :

Pour certaines questions, vous disposez d'un espace supplémentaire pour préciser votre opinion. N'hésitez pas à donner vos impressions et à écrire toutes les remarques que vous jugerez nécessaires.

Lorsque vous êtes prêt(e), vous pouvez tourner la page et commencer à remplir le questionnaire.

MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE PARTICIPATION.

Pour mieux vous connaître

1. Vous êtes :

- Un homme
- Une femme

2. Votre âge :

_____ ans.

3. Votre situation professionnelle actuelle :

- En activité (civil)
- En activité (militaire)
- En recherche d'emploi
- Retraité
- Etudiant

4. Votre situation personnelle actuelle :

- Marié ou vie commune
- Relation sans vie commune
- Divorcé
- Veuf
- Célibataire

5. Combien de fois avez-vous hiverné dans les TAAF ?

6. A combien de campagnes d'été avez-vous participé ?

7. Combien de mois/années se sont écoulés depuis votre dernier retour d'hivernage ?

8. Indiquez le district et les dates de ce séjour :

(par exemple : Kerguelen dec 2001 - fev 2003)

9. Quel était votre rôle sur place ?

10. Quel était votre statut ?

- civil fonctionnaire
- civil contractuel
- militaire
- volontaire à l'aide technique

11. Précisez les modalités de votre retour :

- retour anticipé
- retour retardé
- rapatriement médical
- retour normal (à la date prévue initialement)

Merci de préciser votre réponse :

12. Précisez ce qui motivait votre décision de participer à ce séjour (avant le départ):

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- La possibilité de découvrir le site, la faune...
 - L'intérêt financier
 - La possibilité de faire une expérience de vie en collectivité
 - L'intérêt pour le poste proposé
 - Autre (précisez) :
-

13. Quelle était votre situation personnelle lorsque vous êtes parti ?

- Marié ou vie commune
- Relation sans vie commune
- Divorcé
- Veuf
- Célibataire

14. Si vous aviez des enfants, quel âge avaient-ils pendant cet hivernage ?

Séjour

15. Précisez ce que vous avez apprécié au cours de ce séjour :

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- L'environnement extérieur (faune, flore, paysage, possibilité de sorties...)
 - La liberté (possibilité de gérer son temps, ses activités)
 - Le calme, la tranquillité, l'absence de soucis matériels
 - La possibilité d'apprendre des choses nouvelles (hors du champ du travail personnel)
 - La possibilité de réflexion sur soi, l'expérience personnelle
 - La vie en groupe
 - Votre travail personnel
 - Les possibilités de loisirs
 - Autre (précisez) :
-

16. Ce séjour a-t-il correspondu à vos attentes initiales ?

Pas du tout |—————| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

17. Y a-t-il des contraintes que vous n'aviez pas envisagées avant votre départ ?

Pas du tout |—————| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

Si oui, merci de préciser lesquelles :

18. Si des contraintes imprévues se sont présentées, comment y avez-vous fait face ?

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- J'ai accepté de vivre avec
- J'ai essayé de me distraire pour ne pas y penser
- J'ai décidé de ne pas m'en occuper et de faire comme si elles n'existaient pas
- J'ai essayé de modifier la situation par moi-même
- J'ai demandé du soutien à un ou plusieurs camarades
- J'ai demandé du soutien à une ou plusieurs personnes extérieures
- Autre (précisez) :

19. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de votre adaptation pendant ce séjour ?

Très mauvaise |—————| Très bonne

Merci de préciser votre réponse :

20. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de l'adaptation du groupe pendant ce séjour ?

Très mauvaise |—————| Très bonne

Merci de préciser votre réponse :

21. Vous ou le groupe avez-vous été confronté(s) à des événements ou conflits majeurs pendant l'hivernage ?

Oui Non

Merci de préciser votre réponse :

22. Avez-vous eu du mal à supporter l'isolement ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

23. Avez-vous eu du mal à supporter la séparation avec vos proches ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

24. Avez-vous eu du mal à supporter le confinement, le manque d'espace ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

25. Avez-vous eu du mal à supporter la vie en groupe, la présence des autres ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

26. Avez-vous eu du mal à supporter la monotonie ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

27. Les moyens de communication sur place vous ont-ils paru suffisants pour garder le contact avec vos proches ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

28. Précisez ceux que vous avez utilisé(s), et soulignez celui (1 seul) que vous avez le plus utilisé pendant votre séjour :

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- Courrier postal
- Télégrammes
- Fax
- Téléphone
- Messagerie électronique (E-mails)
- Discussion par Internet ("chat")

29. Avez-vous redouté le moment du retour pendant votre séjour ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

30. Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous adapter sur place ?

(essayez de préciser un nombre de jours, de semaines, de mois...)

31. Avez-vous recouru au soutien moral d'un ou plusieurs compagnons d'hivernage pendant votre séjour ?

Oui Non

Merci de préciser votre réponse :

32. Avez-vous recouru au soutien moral d'une ou plusieurs personnes extérieures à l'hivernage pendant votre séjour ?

Oui Non

Merci de préciser votre réponse :

33. Vos proches ont-ils connu un événement inhabituel pendant votre séjour ?

Oui Non

Merci de préciser votre réponse :

Voyage de retour

34. Quelle impression gardez-vous de votre voyage de retour depuis la station, sur la partie prise en charge par les TAAF/ l'IPEV ?

Très mauvaise |-----| Très bonne

Merci de préciser votre réponse :

35. Avez-vous prolongé ce trajet du retour par un voyage personnel ?

Oui Non

Si oui, combien de temps a-t-il duré ?

Combien étiez-vous ?

_____ personnes.

Quelle impression gardez-vous de ce voyage personnel ?

Très mauvaise |-----| Très bonne

Merci de préciser votre réponse :

36. Avez-vous redouté le retour chez vous pendant le voyage de retour depuis l'Antarctique ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

De retour chez vous

37. Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?

Très facile |-----| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

38. Considérez-vous que votre retour a été un moment difficile pour votre entourage ?

Très facile |-----| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

39. Avez-vous eu le sentiment que votre entourage avait changé entre votre départ et votre retour ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

40. Avez-vous eu le sentiment d'avoir VOUS-MÊME changé entre votre départ et votre retour ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

41. Une fois rentré, votre entourage vous a-t-il dit ou fait remarquer que vous aviez changé ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

42. Avez-vous connu des troubles du sommeil une fois rentré ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

43. Avez-vous connu des difficultés physiques particulières une fois rentré ? (fatigue, maladie, allergie, blessure, ...)

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

44. Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ? (par exemple : solitude/isolement, anxiété/tristesse/dépression, agitation inhabituelle, euphorie, agressivité, etc.)

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

45. Une fois rentré, avez-vous consommé de manière importante de l'alcool ou d'autres substances ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

46. Une fois rentré, avez-vous connu des difficultés professionnelles particulières ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

47. Si vous n'aviez pas d'emploi à votre retour, combien de temps s'est écoulé entre votre retour et le début de votre recherche d'emploi ?

(essayez de préciser un nombre de jours, de semaines ou de mois...)

Entre le début de votre recherche d'emploi et un nouvel emploi ?

(essayez de préciser un nombre de jours, de semaines ou de mois...)

48. Une fois rentré, vous ou votre famille avez-vous connu des difficultés financières particulières ?

Pas du tout |-----| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

49. Une fois rentré, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec votre partenaire ? (tension importante dans votre couple, rupture temporaire ou définitive, ...)

Pas du tout |—————| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

50. Si vous aviez des enfants, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec eux une fois rentré ?

Pas du tout |—————| Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

51. Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile reprendre le cours habituel de votre vie ?

Très facile |—————| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

52. Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre milieu familial ?

Très facile |—————| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

53. Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre réseau de connaissances, d'amis ?

Très facile |—————| Très difficile

Merci de préciser votre réponse :

54. Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous réadapter complètement à votre "nouvelle" situation chez vous ?

_____ (essayez de préciser un nombre de jours, de semaines, de mois...)

55. Après ce séjour, avez-vous consulté un ou une psychologue / thérapeute / psychiatre à titre privé ?

Oui Non

Si oui, le résultat a-t-il été :

Très négatif |—————| Très positif

Merci de préciser votre réponse :

56. Si des difficultés se sont présentées une fois rentré, comment y avez-vous fait face ?
(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- J'ai accepté de vivre avec
- J'ai essayé de me distraire pour ne pas y penser
- J'ai décidé de ne pas m'en occuper et de faire comme si elles n'existaient pas
- J'ai essayé de modifier la situation par moi-même
- J'ai demandé du soutien à d'autres personnes
- Autre (précisez) :

Merci de préciser votre réponse :

Conclusion

57. Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur vous ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie familiale ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie professionnelle ?

Pas du tout | _____ | Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

58. Repensez-vous à ce séjour ?

Jamais | _____ | Très souvent

59. Revoyez-vous des compagnons de cet hivernage ?

Jamais | _____ | Très souvent

60. Recommanderiez-vous à quelqu'un d'hiverner ?

- Oui Non

61. Avez-vous des recommandations sur la manière dont le retour des hivernants pourrait être amélioré ?

62. Avez-vous des recommandations sur la manière dont la sélection des hivernants pourrait être améliorée ?

63. Avez-vous eu un entretien avec un ou une psychologue pendant votre mission ?

- Non
 Oui, en début de mission
 Oui, en fin de mission
 Oui, en début et en fin de mission

Si oui, cet entretien a-t-il eu un effet :

Très négatif |—————| Très positif

Merci de préciser votre réponse :

64. Si vous n'avez pas eu d'entretien avec un psychologue pendant votre séjour, auriez-vous souhaité en avoir un ?

- Oui Non

Merci de préciser votre réponse :

Merci pour vos réponses.

Seriez-vous disponible pour un entretien de recherche plus approfondi ?

Si vous souhaitez ajouter un commentaire général, vous pouvez le faire ci-dessous :

N'oubliez pas d'inclure le questionnaire dans l'enveloppe de retour.

10.3 Questionnaire en version électronique

Le questionnaire dans sa version électronique était la réplique exacte de sa version papier, à quelques exceptions près. Un message électronique d'invitation présentait le but de la recherche et le questionnaire accessible en ligne :

Bonjour,

Vous recevez ce message grâce à l'AMAPOF, qui a accepté de me fournir votre adresse e-mail.

Dans le cadre de ma thèse à l'Université de Reims, je vous propose de remplir un questionnaire sur le retour d'hivernage.

Cette période de la vie des hivernants est mal connue : cette enquête devrait permettre d'améliorer le séjour et le retour des hivernants polaires, et d'autres personnes séjournant dans des milieux inhabituels.

Le questionnaire est accessible à cette adresse : <http://asolignac.free.fr/retour/> et se remplit comme n'importe quel formulaire Internet, au clavier et à la souris.

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas remplir le questionnaire en ligne, vous pouvez également le télécharger à la même adresse, l'imprimer pour le remplir à la main, et le renvoyer par voie postale à l'adresse indiquée sur le site.

N.B. : Vous serez tenu au courant des résultats de cette recherche. Les données statistiques pourront donner lieu à une publication scientifique, mais elles resteront confidentielles et anonymes (vos réponses ne sont pas liées à votre adresse e-mail ou à votre nom).

MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE PARTICIPATION.

Cordialement,

Amaury SOLIGNAC

Les deux impressions d'écran qui suivent montrent un extrait du questionnaire dans sa version électronique accessible par Internet pendant la durée de l'enquête.



Questionnaire sur le retour - Mozilla Firefox

Echier Édition Affichage Historique Marque-pages Outils ?

Séjour

15. Précisez ce que vous avez apprécié au cours de ce séjour :

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- L'environnement extérieur (faune, flore, paysage, possibilité de sorties...)
- La liberté (possibilité de gérer son temps, ses activités)
- Le calme, la tranquillité, l'absence de soucis matériels
- La possibilité d'apprendre des choses nouvelles (hors du champ du travail personnel)
- La possibilité de réflexion sur soi, l'expérience personnelle
- La vie en groupe
- Votre travail personnel
- Les possibilités de loisirs

Autre (précisez) :

16. Ce séjour a-t-il correspondu à vos attentes initiales ?

Pas du tout Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

17. Y a-t-il des contraintes que vous n'aviez pas envisagées avant votre départ ?

Pas du tout Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

Terminé

Figure 40 - Extrait du questionnaire électronique avant saisie des réponses

Questionnaire sur le retour - Mozilla Firefox

Echier Édition Affichage Historique Marque-pages Outils ?

Séjour

15. Précisez ce que vous avez apprécié au cours de ce séjour :

(Vous pouvez donner plusieurs réponses.)

- L'environnement extérieur (faune, flore, paysage, possibilité de sorties...)
- La liberté (possibilité de gérer son temps, ses activités)
- Le calme, la tranquillité, l'absence de soucis matériels
- La possibilité d'apprendre des choses nouvelles (hors du champ du travail personnel)
- La possibilité de réflexion sur soi, l'expérience personnelle
- La vie en groupe
- Votre travail personnel
- Les possibilités de loisirs

Autre (précisez) :

16. Ce séjour a-t-il correspondu à vos attentes initiales ?

Pas du tout Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

17. Y a-t-il des contraintes que vous n'aviez pas envisagées avant votre départ ?

Pas du tout Tout à fait

Merci de préciser votre réponse :

Terminé

Figure 41 - Extrait du questionnaire électronique après saisie des réponses

10.4 Communication du président de l'AAEPF

Cet éditorial de Claude Bachelard, chef du service médical des TAAF/IPEV et président de l'AAEPF, fut publié dans la Lettre d'Information de l'AMAPOF et de l'AAEPF (n°61, juillet 2007). Il contribua à éveiller l'intérêt des anciens hivernants pour la recherche menée :

UN HIVERNAGE, QUELLE INFLUENCE SUR LA SUITE D'UNE VIE ?

INVITATION A PARTICIPER À UNE ÉTUDE SUR CE SUJET

De nombreuses études ont tenté de comprendre les phénomènes d'adaptation à la vie en hivernage, les manifestations d'inadaptation, le « syndrome mental d'hivernage », le « phénomène du troisième quart ». Il en est résulté d'autres travaux sur la sélection des hivernants, la préparation des hivernages, le suivi pendant le séjour. Ces recherches, conduites au niveau des expéditions de différentes nations, ont peu à peu permis d'affiner ces domaines au profit des hivernages polaires mais également à celui d'autres environnements extrêmes dans lesquels les personnels vivent en petits groupes isolés et confinés à long terme.

Mais, que sait-on de l'influence d'un hivernage sur la suite de la vie ? Bien peu de chose en vérité... Comment se passe le retour dans un « milieu normal » ? Y a-t-il réadaptation ? Combien de temps dure-t-elle ? Cette expérience fait-elle de vous une personne différente ? Vous aide-t-elle dans la suite de votre vie ? Sur le plan personnel ? Sur le plan familial ? Sur le plan professionnel ? Sur le plan de vos relations avec les hommes et les femmes ? Vis-à-vis de la nature ? Pourquoi certains aspirent-ils à rehiverner ? Chacun a son expérience, il partage parfois celle de ses camarades. Par contre, les études structurées sur ce sujet sont très rares. L'information est donc peu fiable car peu objective.

Ces études sont très rares parce que difficiles à conduire. En effet, il est extrêmement difficile de suivre un échantillon représentatif de la population des hivernants au delà de la période de l'hivernage lui-même. Après ce qui est le plus souvent une parenthèse dans la vie (les carrières polaires sont rares),

chacun poursuit son chemin sans forcément donner de nouvelles à ses camarades ou aux organismes polaires. La majorité des anciens hivernants est ainsi perdue de vue. Les adresses changent, ils ne sont plus joignables pour continuer de les suivre. Restent les candidats à un nouvel hivernage et les membres des amicales d'anciens hivernants. Mais, ceux dont les contacts persistent constituent-ils un « échantillon représentatif » ? Très probablement : non. Le suivi idéal consisterait à interroger régulièrement après leur retour une large « cohorte » d'hivernants désignés au hasard. Cela est malheureusement impossible sur le long terme.

Une solution consiste à suivre à la fois une petite cohorte d'hivernants déterminée au hasard, à interroger le plus grand nombre d'« anciens » qui accepteront de participer à ce type d'étude et à comparer les réponses.

Ainsi, je vous invite à participer à une enquête sur ce sujet réalisée par Amaury Solignac, un psychologue qui collabore avec le service médical TAAF/IPEV. Il effectue ce travail dans le cadre d'une thèse de doctorat en psychologie.

C'est là un excellent moyen de faire progresser la connaissance sur ce sujet important et de contribuer à améliorer les conditions du retour à la vie normale après un hivernage.

Soyez nombreux à répondre positivement à cette invitation en complétant le questionnaire qu'il vous proposera. Si vous ne le receviez pas, vous pouvez me demander de vous le transmettre par courriel.

Merci par avance pour votre participation.

CB

Président de l'AAEPF

10.5 Echantillon du questionnaire

Cette annexe détaille la composition de l'échantillon des 150 répondants du questionnaire d'enquête sur le retour d'hivernage. Tous ces participants avaient hiverné au moins une fois depuis 1950, dans une des stations scientifiques françaises situées autour du cercle polaire antarctique. La composition générale de cet échantillon est rappelée dans le Tableau 42.

Tableau 42 - Composition de l'échantillon du questionnaire

Variable	Modalité	Effectif	Fréquence (%)
Sexe	Hommes	144	96,0 %
	Femmes	6	4,0 %
Statut sentimental au début de l'hivernage	Sans relation affective	77	51,3 %
	Engagés dans une relation	73	48,7 %
Parentalité pendant l'hivernage	Sans enfants	112	74,7 %
	Avec enfants	38	25,3 %
Station d'hivernage	Dumont d'Urville	66	44,0 %
	Kerguelen	55	36,7 %
	Crozet	14	9,3 %
	Amsterdam / St-Paul	13	8,7 %
	Concordia	1	0,7 %
Statut administratif pendant l'hivernage	VCAT	68	45,3 %
	Civils contractuels	33	22,0 %
	Militaires	30	20,0 %
	Civils fonctionnaires	18	12,0 %

Cette répartition est reprise en détail dans les pages suivantes, et sa représentativité discutée.

10.5.1 Variables sociodémographiques

10.5.1.1 Âge et sexe

6 femmes et 144 hommes ont répondu au questionnaire d'enquête. Ces groupes sont trop différents pour permettre de considérer le sexe comme une variable indépendante. Les femmes étaient toutes moins âgées que la moyenne du groupe des hommes (54 ans environ). Les hivernages français n'étant mixtes que depuis la fin des années 1990, les femmes de l'échantillon n'ont pu participer qu'à des hivernages relativement récents.

La Figure 42 montre la répartition des sexes et des âges au moment de la participation au questionnaire, en 2007.

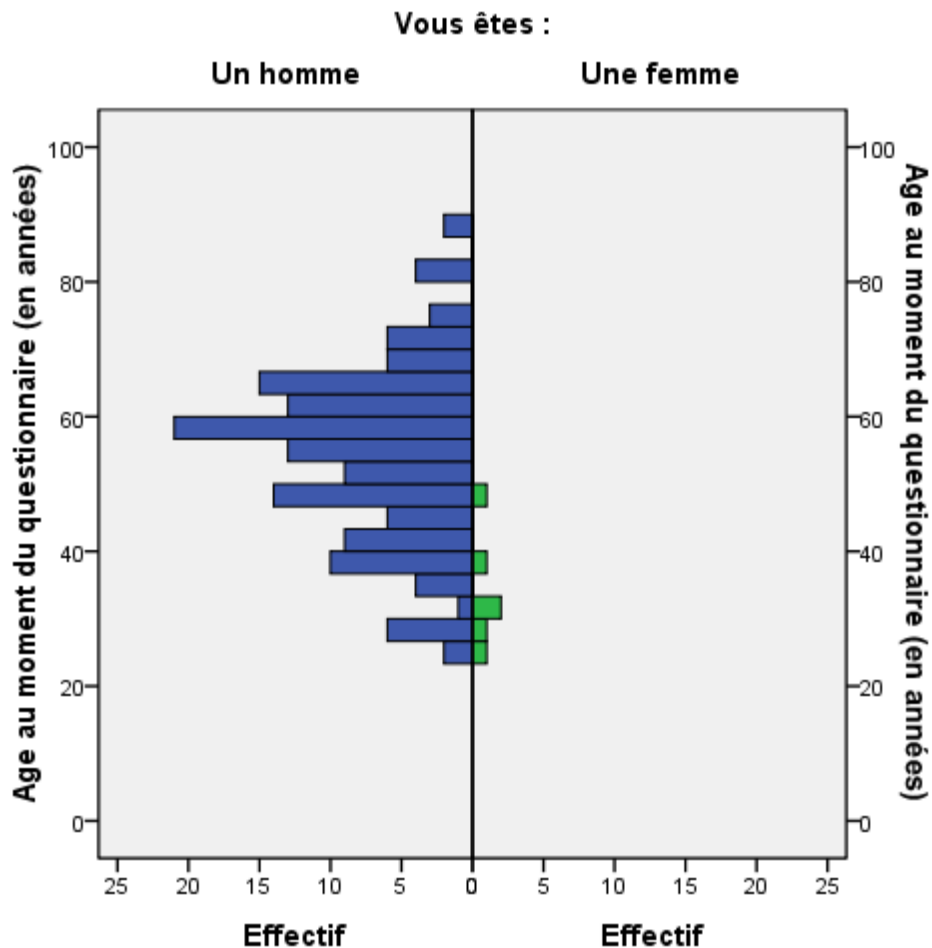


Figure 42 - Pyramide des âges de l'échantillon au moment du questionnaire

Le caractère rétrospectif du questionnaire amène à considérer ce même groupe de personnes dans le passé, à l'époque de leur dernier hivernage. Si l'âge moyen des répondants était presque de 54 ans, leur âge au moment de leur dernier hivernage était en moyenne de 30 ans et demi, la médiane étant située à 28 ans (Figure 43).

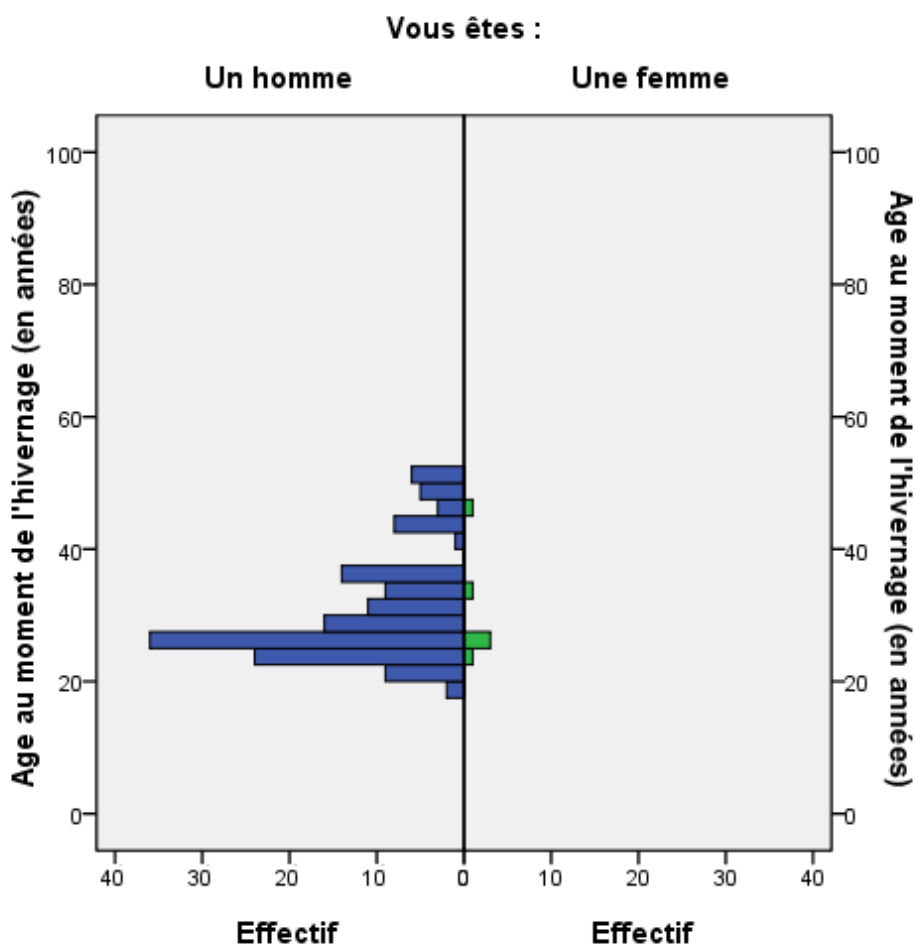


Figure 43 - Pyramide des âges de l'échantillon au moment du dernier hivernage

Une corrélation significative existe entre l'âge actuel et l'âge au moment du dernier hivernage, quoique faible ($p < 0.01$, $r = 0.211$, $n = 150$). Une corrélation plus forte existe entre l'âge actuel et l'ancienneté de l'hivernage ($p < 0.01$, $r = 0.827$, $n = 150$).

10.5.1.2 Situation au moment de la réponse au questionnaire

125 participants sur 150 étaient engagés dans une relation affective avec ou sans vie commune au moment de répondre au questionnaire. Près des deux tiers (64,7%) étaient en activité, et un tiers d'entre eux était à la retraite.

Le Tableau 43 décrit leur situation professionnelle et personnelle actuelle en la comparant à des données récentes de l'INSEE pour les hommes français de plus de 25 ans (INSEE, 2006).

Tableau 43 - Situation personnelle et professionnelle actuelle de l'échantillon du questionnaire, comparée à la population générale masculine française

	Echantillon du questionnaire		Hommes français de plus de 25 ans*	
	Effectifs	Fréquences		
Situation personnelle actuelle	Marié ou vie commune	123	82,0%	75,3%
	Relation sans vie commune**	2	1,3%	-
	Divorcé	10	6,7%	7,2%
	Veuf	4	2,7%	3,3%
	Célibataire**	11	7,3%	-
	TOTAL	150	100,0%	-
Situation professionnelle actuelle	En activité (civil)	87	58,0%	56,9%
	Retraité	50	33,3%	28,5%
	En activité (militaire)	10	6,7%	3,8%
	En recherche d'emploi	2	1,3%	5,8%
	Etudiant	1	,7%	0,4%
	TOTAL	150	100,0%	-

* Source : INSEE, 2006.

** Aucune catégorie INSEE comparable.

Les hommes de l'échantillon du questionnaire diffèrent peu de la population générale des hommes français, estimée par l'INSEE un an avant l'envoi du questionnaire. Le nombre de chercheurs d'emploi est toutefois moins élevé que dans la population générale, et l'échantillon du questionnaire comprend proportionnellement plus de militaires.

10.5.1.3 Motivations initiales pour hiverner

Les motivations indiquées par les participants sont présentées dans le Tableau 44, dans l'ordre de présentation des modalités de cette question à choix multiple.

Tableau 44 - Motivations initiales

	Effectif	Fréquence
Territoire	122	81,3%
Intérêt financier	41	27,3%
Vie en collectivité	73	48,7%
Poste	69	46,0%
Autre	73	48,7%

Le territoire, qui désigne le milieu naturel de la station d'hivernage (faune, flore, paysage, etc.), est la motivation la plus fréquente dans l'échantillon des répondants. Les autres motivations précisées individuellement (modalité « Autre ») touchent essentiellement à la poursuite d'un rêve, à la possibilité de vivre une expérience unique, et enfin à la possibilité de connaître un service national plus intéressant que dans un contexte militaire classique.

Les motivations initiales sont statistiquement liées à d'autres variables de l'échantillon. Le Tableau 45 présente les relations observées par comparaison de proportions de colonnes.¹³⁹ Les plus (+) et les moins (-) du tableau correspondent à des proportions significativement différentes entre les modalités d'une variable indépendante (en colonne) pour une modalité donnée d'une variable dépendante (en ligne).

¹³⁹ Test d'indépendance du χ^2 au seuil 0.05 ; puis tests *post hoc* à deux phases au seuil 0.05 avec correction de Bonferroni lorsque la différence de proportions concerne plus de deux modalités de la variable en colonne. La question sur les motivations est à choix multiple.

Tableau 45 - Motivations initiales en fonction du statut professionnel et personnel pendant l'hivernage

		Statut administratif pendant l'hivernage				Etendue des responsabilités pendant l'hivernage		Type de rôle pendant l'hivernage		Situation affective au départ en hivernage		Parentalité au moment de l'hivernage	
		Civil fonctionnaire	Civil contractuel	Militaire	Volontaire civil	Responsabilités limitées	Responsabilités importantes	Technique	Scientifique	Sans relation	Relation affective	Sans enfants	Avec enfants
Motivations initiales	Territoire					+	-						
	Intérêt financier	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+
	Vie en collectivité												
	Poste												

L'intérêt financier est la motivation la plus discriminante : elle est significativement moins mentionnée par les VCAT par rapport à toutes les autres catégories administratives [$\chi^2(3)=29.7$ $p<0.001$] ; par les hivernants scientifiques [$\chi^2(1)=8.3$ $p=0.004$] ; par les hivernants dont le poste impliquait des responsabilités limitées [$\chi^2(1)=5.8$ $p<0.015$] ; par les hivernants célibataires [$\chi^2(1)=13.6$ $p<0.001$] ; et enfin par les hivernants sans enfants [$\chi^2(1)=20$ $p<0.001$]. Au sein de l'échantillon du questionnaire, l'intérêt financier semble donc faire typiquement partie des motivations initiales des hivernants d'âge mûr, mariés et/ou parents, occupant un rôle technique sur la base et/ou à responsabilités importantes.

10.5.1.4 Ancienneté du dernier hivernage

L'ancienneté de l'hivernage est une variable essentielle dans le cadre de cette étude. Elle permet en effet de rendre compte de différences importantes dans les conditions de vie sur les bases, notamment les conditions d'isolement. En outre, elle peut contribuer à estimer la présence d'un effet de la rétrospection dans les réponses.

L'hivernage le plus récent avait été effectué dans l'année précédant le questionnaire, le plus ancien il y a 52 ans. La Figure 44 présente la répartition des participants par décennie d'ancienneté de leur dernier hivernage.

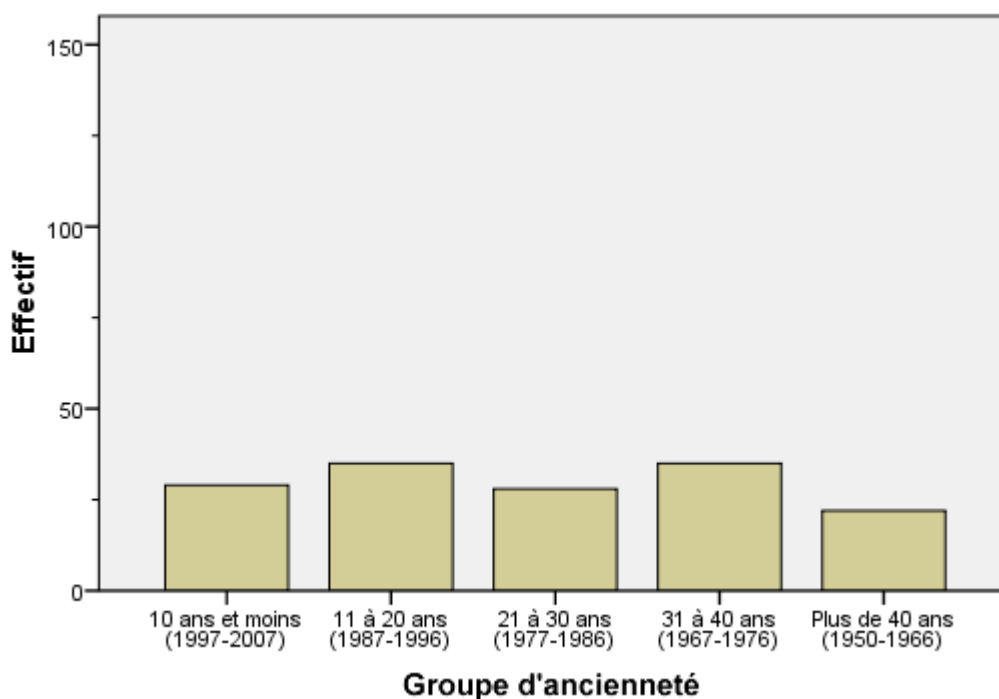


Figure 44 - Ancienneté du dernier hivernage par décennie

Si les groupes d'ancienneté s'avèrent assez homogènes en taille, leur composition l'est moins. Chaque groupe d'une trentaine de personnes peut difficilement être représentatif de chaque station et de chaque situation dans sa décennie. Les variables présentées ci-après seront mises en relation avec les groupes d'ancienneté afin d'observer la répartition des effectifs pour ces variables dans chaque décennie.

L'ancienneté du dernier hivernage est corrélée avec l'âge actuel de l'hivernant ($n=150$, $r=0.827$, $p<0.001$), et avec son âge au moment du dernier hivernage ($n=150$, $r=0.374$, $p<0.001$). Ainsi, plus le dernier hivernage est ancien, plus l'âge actuel est susceptible d'être important, et plus l'hivernant est susceptible d'avoir été jeune au moment de son hivernage. Ce dernier point s'explique sans doute par le fait que les hivernants ayant hiverné il y a longtemps et à un âge avancé sont aujourd'hui décédés, ou ne font plus partie des associations contactées dans le cadre du questionnaire.

10.5.1.5 Situation personnelle au moment du départ

76,6% des hivernants célibataires à l'époque de leur dernier hivernage ne le sont plus actuellement. 90% des hivernants engagés à l'époque le sont également aujourd'hui ; sans qu'il soit possible de dire toutefois s'il s'agit de la même relation.

Deux cas de figure ont été retenus pour décrire la situation affective au moment du départ en hivernage : l'absence et la présence d'une relation affective (que cette relation implique ou non une vie commune). Ces deux groupes sont de taille équivalente : respectivement 77 et 73 sujets.

La Figure 45 montre la répartition de la situation affective au moment du départ en hivernage dans chaque décennie. Cette répartition n'est pas significativement différente d'un groupe d'ancienneté à l'autre.

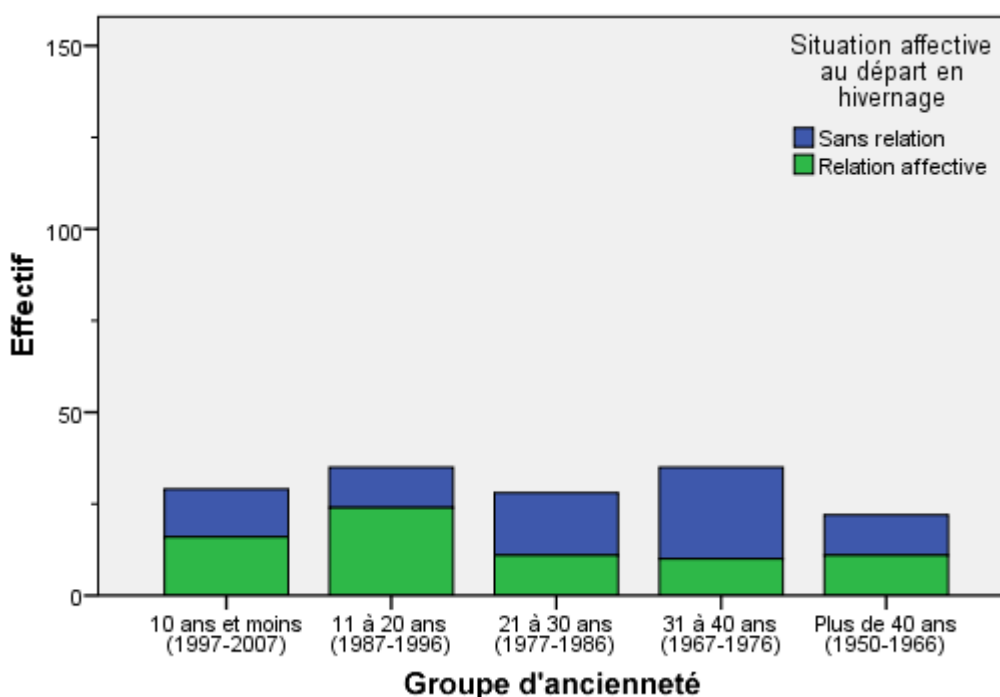


Figure 45 - Situation affective initiale en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Par ailleurs, un quart (25,3%) des hivernants de l'échantillon étaient parents au moment de leur dernier hivernage. L'âge moyen du plus jeune enfant était de 10 ans, et le nombre d'enfants inférieur à quatre dans la grande majorité des cas (35 sur 38 hivernants ayant des enfants au moment de leur hivernage). La Figure 46 montre la répartition de ces parents en fonction de l'ancienneté de l'hivernage.

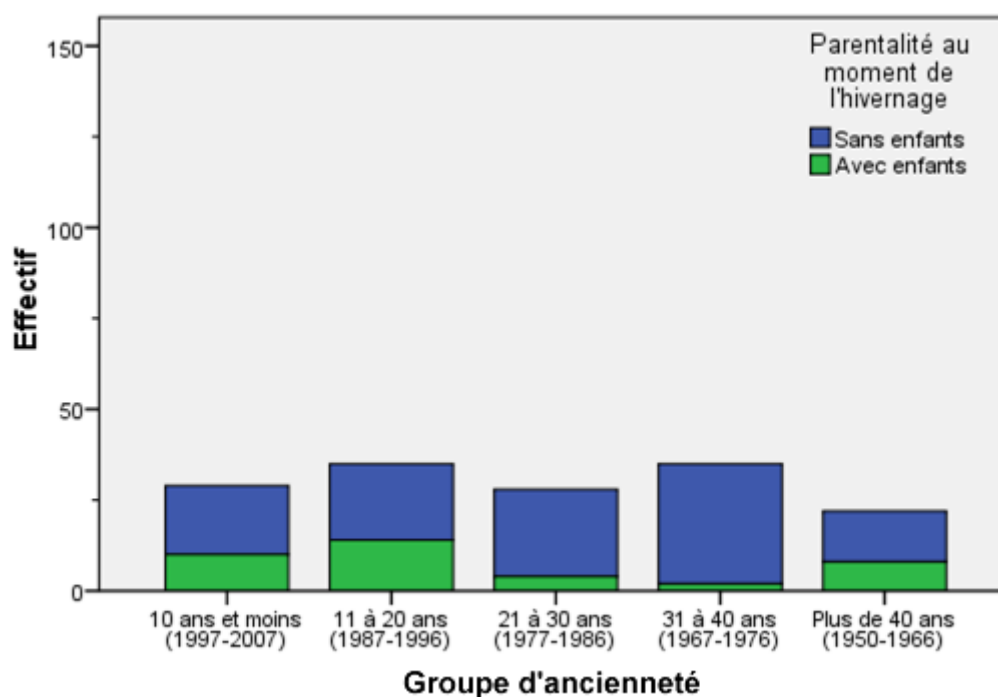


Figure 46 - Parentalité en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

D'un point de vue statistique, le nombre d'hivernants parents [$\chi^2(3)=57.3$ $p<0.001$] est significativement plus important dans la décennie 1987-1996 que dans la décennie 1967-1976¹⁴⁰. Le creux notable dans les années 1970 et 1980, évoque les phénomènes démographiques du Baby-boom de l'après-guerre (groupe de 1950 à 1966), et de la fin du Baby-boom dans les années 1970 (groupe de 1967 à 1977). En revanche, le nombre plus important de parents dans les groupes d'ancienneté récents est moins explicable par des facteurs démographiques. Plus vraisemblablement, la proportion de parents dans certains groupes d'ancienneté ne reflète pas la population générale. Savoir si cette proportion reflète celle de la population globale des hivernants français semble difficile.

10.5.1.6 Antécédent d'hivernage

Un quart (24,7%) des anciens interrogés avait hiverné plus d'une fois. Comme demandé dans la consigne de participation, les hivernants de ce groupe répondaient au questionnaire en se référant à leur dernier hivernage.

¹⁴⁰ Il en va de même pour le nombre d'enfants au moment de l'hivernage, qui est significativement plus importants dans la décennie 1987-1996 que dans la décennie 1967-1976 [ANOVA $F(4, 144)=3.1$ $p=0.017$].

La répartition inégale des antécédents d'hivernage dans les cinq groupes d'ancienneté [$\chi^2(4)=15.5$ $p=0.004$] représentée par la Figure 47, doit rendre prudente l'interprétation des différences de moyennes entre les hivernants sans antécédents d'hivernage et les ré-hivernants.

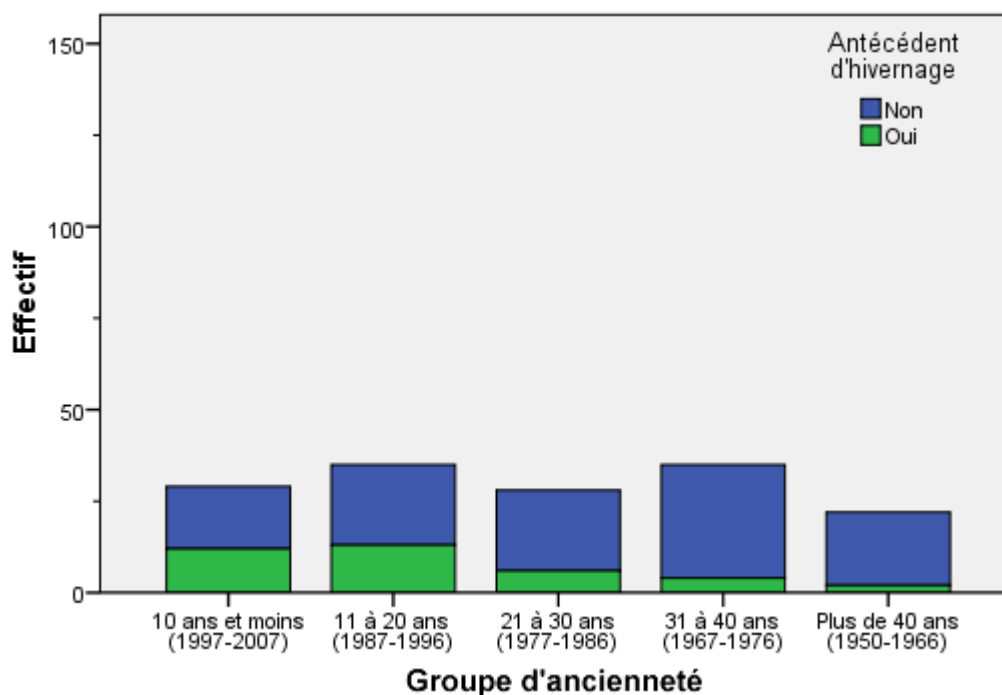


Figure 47 - Antécédent d'hivernage en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Un effet de sélection de l'échantillon similaire à celui de l'âge au moment de l'hivernage est peut-être à l'oeuvre : les participants ayant hiverné il y a longtemps – et de surcroît à plusieurs reprises – ont d'autant moins de chance d'être encore vivants, et présents dans les associations d'anciens. En effet, les participants ayant hiverné plus d'une fois étaient significativement plus âgés au moment de leur dernier hivernage que ceux n'ayant pas encore hiverné [Brown-Forsythe $F(1, 46.1)=57.1$ $p=0$].

10.5.2 Caractéristiques liées au séjour

10.5.2.1 Statut pendant le dernier hivernage

Le groupe des volontaires civils à l'aide technique (VAT ou VCAT) est majoritaire dans l'échantillon étudié (Tableau 46). 82,7% des hivernants âgés de 28 ans et moins au moment de leur hivernage appartenaient à cette catégorie.

Tableau 46 - Statut administratif pendant l'hivernage

		Effectif	Fréquence
Statut administratif pendant l'hivernage	Volontaire à l'aide technique	68	45,6%
	Civil contractuel	33	22,1%
	Militaire	30	20,1%
	Civil fonctionnaire	18	12,1%
	Total	149	100,0%

Le groupe des VCAT est particulièrement présent chez les participants dont le dernier hivernage a eu lieu dans la décennie 1967-1976 (Figure 48).

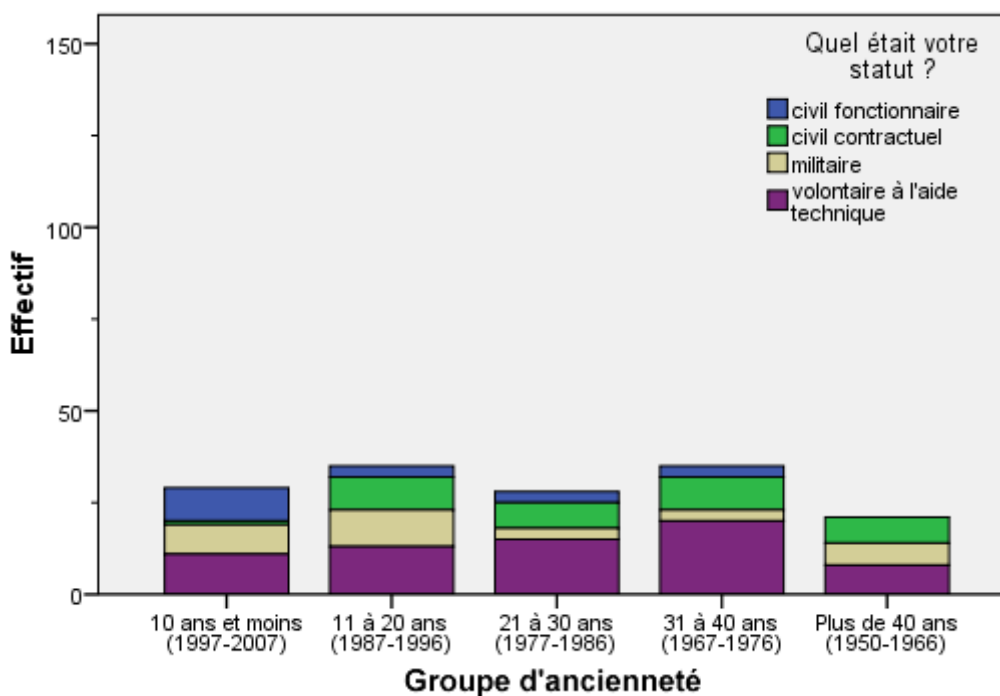


Figure 48 – Statut d'hivernant en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Aucun civil fonctionnaire de l'échantillon n'a effectué son dernier hivernage avant 1966. De plus, aucun civil contractuel ayant hiverné dans les dix dernières années n'a participé au questionnaire, alors que le nombre de civils fonctionnaires dans cette même décennie est plus important que dans les autres décennies.

La répartition des statuts dans les groupes d'ancienneté est donc assez inégale.

10.5.2.2 Rôle pendant l'hivernage

Deux groupes peuvent être constitués pour refléter la distinction classique dans les stations entre le personnel scientifique, chargé de réaliser les programmes scientifiques pendant la durée de mission, et le personnel technique, chargé de la maintenance des installations et du soutien des activités scientifiques.¹⁴¹

Les deux groupes ainsi constitués sont de taille assez proche : 58% de « scientifiques » et 42% de « techniques ». Comme cela est fréquemment le cas dans les hivernages français, les militaires de l'échantillon occupent majoritairement des postes techniques (83,3% des militaires) ; et les VCAT, des postes scientifiques (86,8% des VCAT). Les civils fonctionnaires et contractuels se répartissent quant à eux équitablement entre les postes scientifiques et techniques. La Figure 49 montre la répartition de ces deux groupes en fonction de l'ancienneté de l'hivernage.

¹⁴¹ Cette répartition entre postes techniques et scientifiques, qui nécessite une connaissance intime de l'organisation des hivernages, a été réalisée avec l'aide du Dr Claude Bachelard, chef du Service Médical des TAAF.

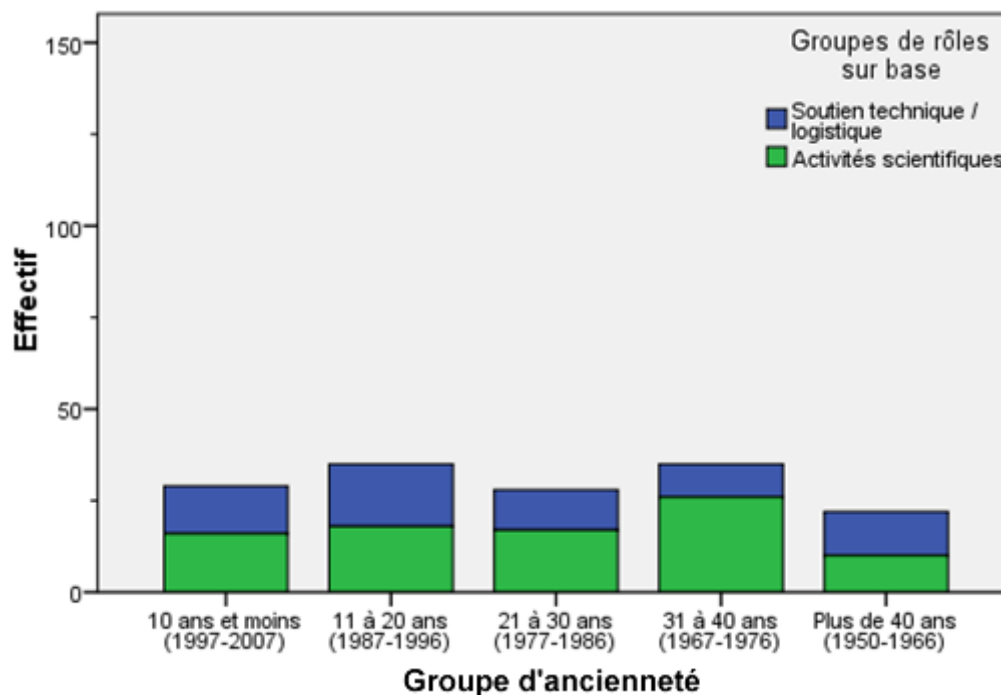


Figure 49 - Groupes de rôles sur base en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Cette répartition des postes scientifiques et techniques dans les groupes d'ancienneté est relativement homogène.

10.5.2.3 Responsabilités pendant l'hivernage

A partir des réponses des anciens hivernants, deux groupes ont été constitués pour distinguer les postes impliquant des responsabilités étendues, concernant un aspect vital de la mission ou des responsabilités d'encadrement : chef de station, médecin, chefs d'équipes, etc. Ces postes à responsabilités importantes représentent 38% des participants au questionnaire.

La Figure 50 montre la répartition de ces deux groupes dans les décennies d'hivernage.

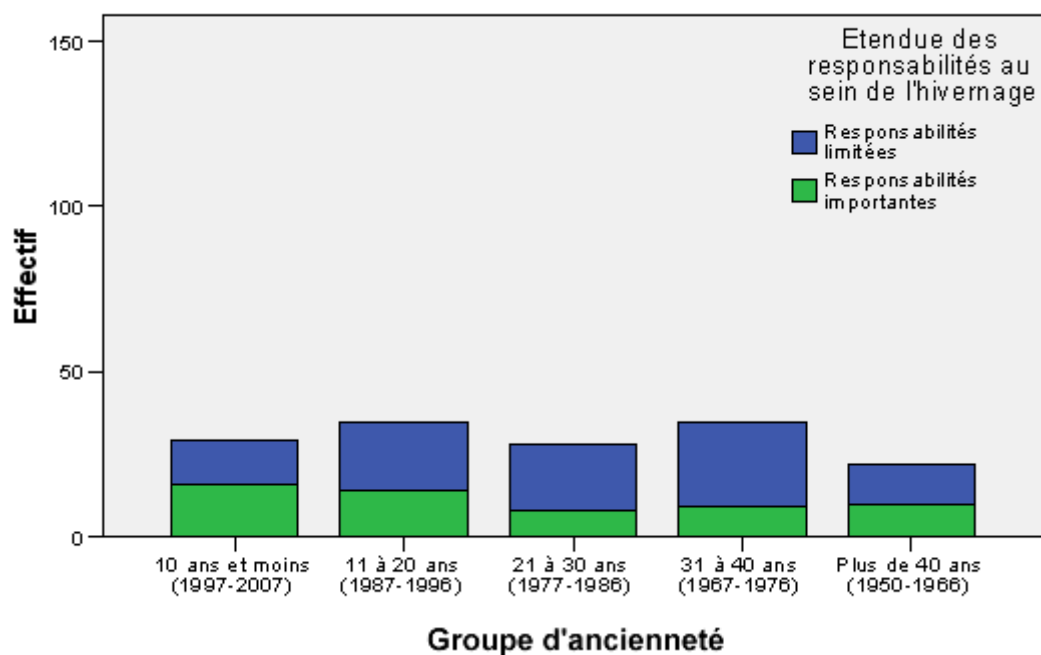


Figure 50 - Groupes de responsabilités en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

10.5.2.4 Station d'hivernage

Le Tableau 47 présente la répartition des participants au questionnaire par station d'hivernage.

Tableau 47 - Effectifs par station

	Effectif	Fréquence
Dumont d'Urville / Terre Adélie	66	44,3%
Kerguelen	55	36,9%
Crozet	14	9,4%
Amsterdam / St-Paul	13	8,7%
Concordia / Dôme C	1	0,7%

Parmi les différents territoires dans lesquels les répondants ont pu hiverner, il faut remarquer la part importante de la Terre Adélie et des Îles Kerguelen. La Terre Adélie représente à la fois la station de Port Martin des premiers hivernages de l'après-guerre, et les stations ultérieures jusqu'à la station actuelle de Dumont d'Urville. La base franco-italienne Concordia, située sur la formation géologique Dôme C, est la plus récente. Le fait qu'un seul hivernant de cette station ait participé au questionnaire est peu étonnant,

étant donné qu'une dizaine de français seulement y avaient hiverné au moment de l'envoi du questionnaire.

Dans la population générale des anciens, la part d'hivernants en Terre Adélie est sans doute moins élevée qu'elle ne l'est dans cet échantillon. L'équipe d'hivernage de la station Dumont d'Urville est en effet plus proche en taille de celles de Crozet et Amsterdam que de celle de Kerguelen, largement. Ceci suggère que les hivernants de Terre Adélie adhèrent plus fréquemment aux associations d'anciens, ou qu'ils acceptent plus facilement de participer à ce type d'enquête.

Comme le montre la Figure 51, les deux principales stations d'hivernage de l'échantillon (Terre Adélie et Kerguelen) sont majoritairement représentées dans tous les groupes d'ancienneté de l'échantillon, sauf celui des plus anciens. A l'inverse, les hivernants d'Amsterdam sont très peu représentés pendant deux décennies, de 1967 à 1986, et aucun participant n'avait hiverné à Crozet avant 1966. Pour rappel, la présence permanente dans toutes les stations date du début des années 1950, sauf Crozet, dont la station assure des hivernages depuis le début des années 1960.

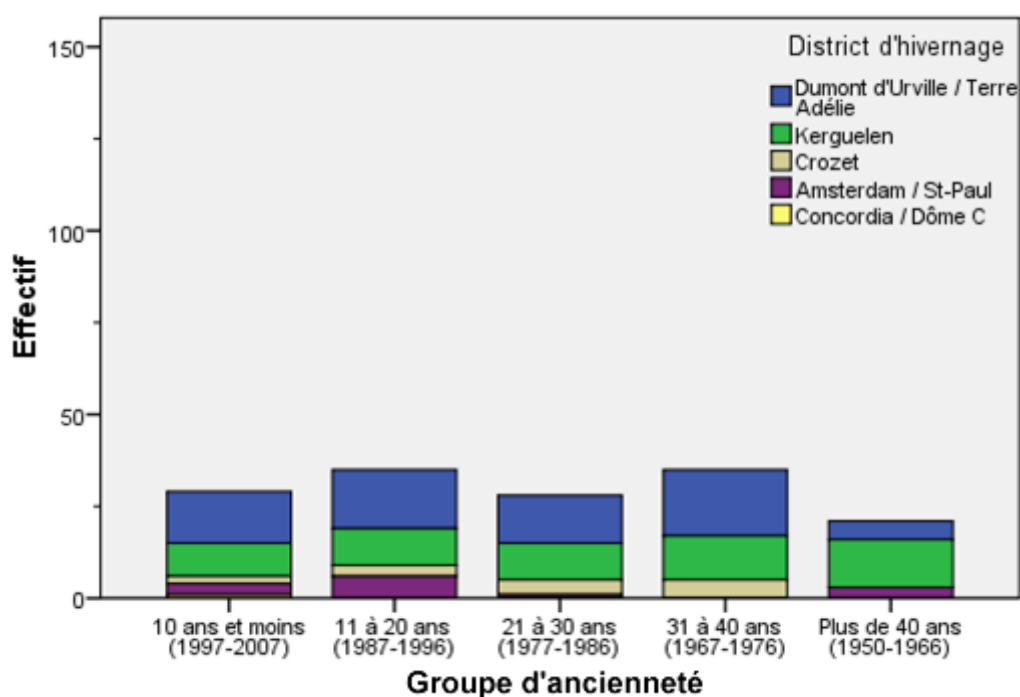


Figure 51 - Stations en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

Un second regroupement a été effectué en fonction de la latitude de la station, afin de tenir compte de différences importantes – dans les conditions de séjour et de retour –

entre les stations du continent antarctique (Terre Adélie et Dôme C) et celles des îles subantarctiques (Kerguelen, Crozet et Amsterdam). Les hivernants des stations du continent représentent ainsi 45% de l'échantillon du questionnaire, contre 55% pour les stations subantarctiques.

Cette répartition est uniquement fondée sur le dernier hivernage vécu, et ne tient pas compte des hivernages précédents de certains participants. Par ailleurs, comme le montre le Tableau 48, la répartition des âges n'est pas homogène dans ces deux groupes.

Tableau 48 - Age au moment du dernier hivernage en fonction de la station d'hivernage

	Station d'hivernage	Moyenne	N	Ecart-type
Continent antarctique	Dumont d'Urville / Terre Adélie	33,00	66	9,313
	Concordia / Dôme C	36,00	1	.
Îles sub-antarctiques	Kerguelen	28,20	55	6,709
	Crozet	25,57	14	3,936
	Amsterdam / St-Paul	31,46	13	8,452
Total		30,42	149	8,307

La moyenne d'âge au moment de l'hivernage est ainsi plus basse dans le groupe des stations subantarctiques que dans celui des stations du continent, en particulier à Crozet.

10.5.2.5 Moyens de communication utilisés en hivernage

La proportion d'utilisateurs pour chaque moyen de communication en hivernage est donnée par le Tableau 49, en distinguant les hivernants qui étaient parents au moment de leur dernier hivernage, et ceux qui n'avaient pas d'enfants.

Tableau 49 – Proportion d'utilisateurs des moyens de communication en fonction de la parentalité

	Courrier postal	Télégrammes	Fax	Téléphone	Messagerie électronique	Discussion en direct par Internet
Total des répondants	74,7%	68,7%	16,7%	44,7%	20,0%	0,7%
Répondants sans enfants	76,8%	73,2%	13,4%	36,6%	17,9%	0,9%
Répondants avec enfants	68,4%	55,3%	26,3%	68,4%	26,3%	0%

N.B. : les pourcentages ne s'additionnent ni en colonne ni en ligne : chaque valeur représente la fraction des répondants d'une modalité ayant coché ce moyen de communication dans une liste proposée sous forme de QCM.

La proportion d'hivernants ayant utilisé le téléphone comme moyen de communication avec les proches est presque deux fois plus importante pour ceux qui étaient parents au moment de partir en hivernage : 68,4% contre 36,6%. Le téléphone semble donc un moyen de télécommunication utilisé de manière privilégié pour conserver un lien affectif avec les enfants pendant l'hivernage.

La Figure 52 présente l'utilisation des moyens de communication pour garder le contact avec les proches pendant l'hivernage, en fonction de l'ancienneté du dernier hivernage du répondant.

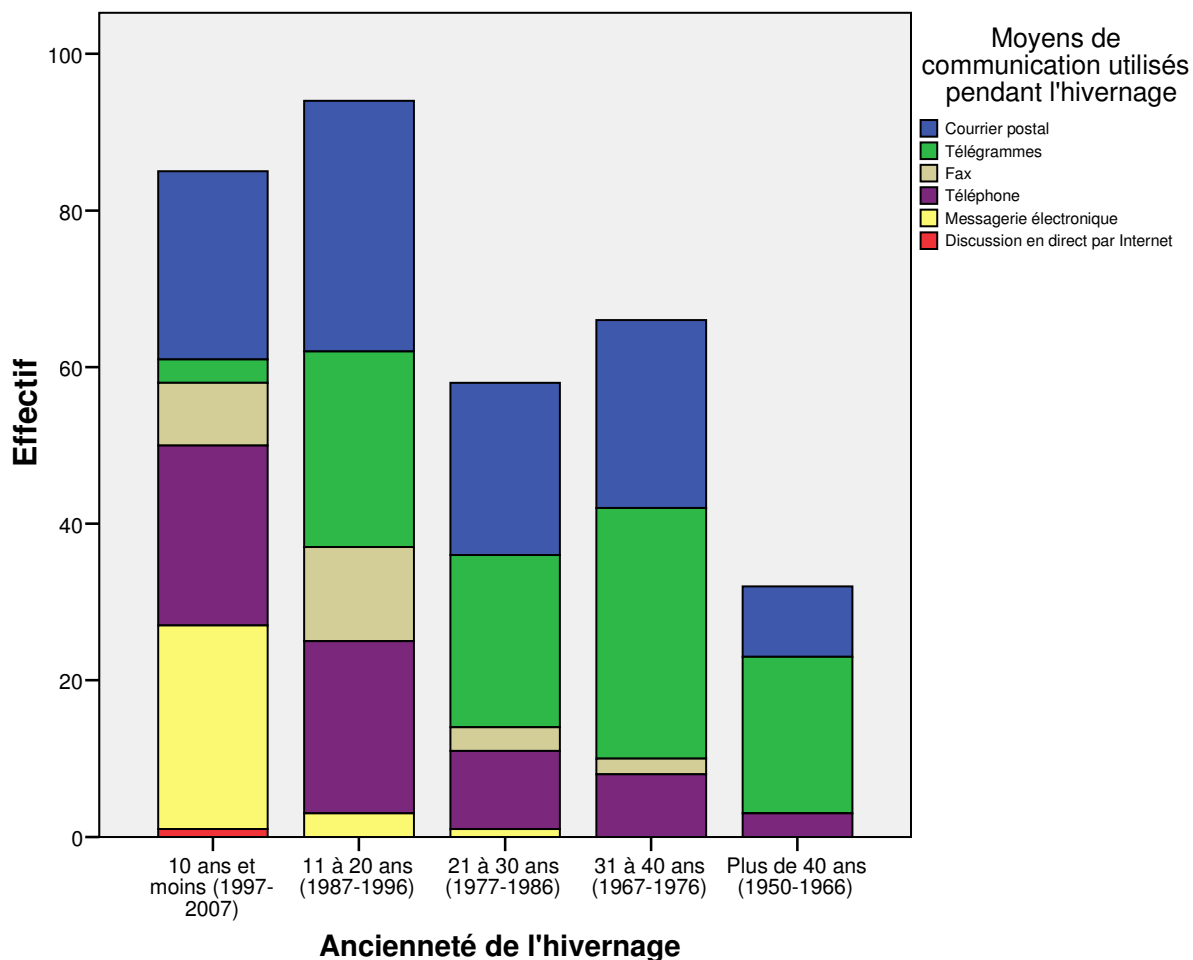


Figure 52 - Moyens de communication utilisés en mission en fonction de l'ancienneté de l'hivernage

D'un point de vue historique, la période récente (hivernages datant de 10 ans et moins) marque une rupture : la messagerie électronique est venue remplacer les moyens de communication écrits comme les télégrammes, et les télex. Le téléphone s'est quant à lui installé progressivement : phonies par radio dans les hivernages les plus anciens, puis téléphonie par satellite, de moins en moins onéreuse. Le fax a sensiblement suivi la même évolution.

10.5.2.6 Aspects appréciés pendant la mission

Une autre question à choix multiple explorait les aspects appréciés au cours du séjour de l'hivernant. Le Tableau 50 en dresse la liste, dans leur ordre de présentation aux répondants.

Tableau 50 - Aspects appréciés au cours de l'hivernage

	Effectif	Fréquence
Environnement extérieur	141	94,0%
Autonomie	91	60,7%
Tranquillité	66	44,0%
Nouveaux apprentissages	107	71,3%
Expérience	83	55,3%
Vie en groupe	92	61,3%
Travail	79	52,7%
Loisirs	33	22,0%
Autre	35	23,3%

Tout comme pour les motivations initiales, l'environnement naturel est un choix quasi-unanime. Les aspects indiqués dans la catégorie « Autre » précisent ceux de la liste proposée sans en ajouter de nouveaux.

Les aspects appréciés au cours du séjour sont statistiquement liées à d'autres variables de l'échantillon. Le Tableau 51 présente les relations observées par comparaison de proportions de colonnes.¹⁴² Les plus (+) et les moins (-) du tableau correspondent à des proportions significativement différentes entre les modalités d'une variable indépendante (en colonne) pour une modalité donnée d'une variable dépendante (en ligne).

¹⁴² Test d'indépendance du χ^2 au seuil 0.05 ; puis tests *post hoc* à deux phases au seuil 0.05 avec correction de Bonferroni lorsque la différence de proportions concerne plus de deux modalités de la variable en colonne. La question sur les motivations est à choix multiple.

Tableau 51 - Aspects appréciés en fonction du statut professionnel et personnel pendant l'hivernage

	Statut administratif pendant l'hivernage				Etendue des responsabilités pendant l'hivernage		Type de rôle pendant l'hivernage		Situation affective au départ en hivernage		Parentalité au moment de l'hivernage	
	Civil fonctionnaire	Civil contractuel	Militaire	Volontaire civil	Responsabilités limitées	Responsabilités importantes	Technique	Scientifique	Sans relation	Relation affective	Sans enfants	Avec enfants
Aspects appréciés pendant le séjour	Environnement extérieur						-	+				
	Autonomie						-	+				
	Tranquillité					+	-	-	+			
	Nouveaux apprentissages											
	Expérience					-	+					
	Vie en groupe		-	-	+			-	+			
	Travail					-	+					
	Loisirs					+	-	-	+		+	-

Les loisirs sont l'aspect apprécié le plus discriminant : ils sont significativement moins mentionnés par les hivernants occupant des postes à responsabilité [$\chi^2(1)=4.6$ $p=0.032$] ; par ceux dont le rôle était centré sur des activités de soutien logistique ou technique [$\chi^2(1)=5.5$ $p=0.019$] ; et enfin par ceux qui avaient des enfants au moment de leur hivernage [$\chi^2(1)=3.9$ $p=0.048$].

Par ailleurs, la vie en groupe est un aspect significativement plus apprécié par les jeunes volontaires (VCAT) que par les civils contractuels ou les militaires [$\chi^2(3)=10.4$ $p=0.015$]. De même pour les postes centrés sur les activités scientifiques, qui valorisent

significativement plus la vie en collectivité que les postes centrés sur des activités de soutien technique ou logistique [$\chi^2(1)=5.1$ $p=0.024$].

10.5.3 Représentativité de l'échantillon

D'un point de vue qualitatif, la *variété* des situations affectives, familiales, professionnelles des anciens hivernants constituant l'échantillon du questionnaire semble rejoindre celle de la population habituelle des hivernants : militaires, civils, scientifiques, techniques ; célibataire ou engagés sentimentalement ; avec ou sans enfants, etc. Le Tableau 52 rappelle les modalités des principales variables de l'échantillon.

Toutefois, les *proportions* de ces différentes situations dans la population générale des hivernants pendant les 50 ou 60 dernières années ne sont pas connues précisément. La composition des hivernages a nécessairement changé d'une décennie à l'autre, en fonction de l'évolution démographique de la population générale, des moyens technologiques disponibles en hivernage et des programmes de recherche mis en œuvre. Enfin, toutes les stations n'ont pas connu une présence permanente depuis la même date, certaines ayant accueilli des hivernants plus de dix ans après d'autres.

La représentativité de l'échantillon des participants au questionnaire est donc délicate à établir par rapport à la population générale des hivernants français depuis le début des années 1950.

Tableau 52 - Modalités des principales variables de l'échantillon des répondants du questionnaire

Variable	Modalités
Situation sentimentale au moment du départ en hivernage	Relation sentimentale avec ou sans vie commune
	Sans relation
Parentalité	Avec enfants
	Sans enfants
Age au moment du départ en hivernage	28 ans et moins
	Plus de 28 ans
Antécédent d'hivernage	Oui
	Non
Ancienneté de l'hivernage	1950-1966
	1967-1976
	1977-1986
	1987-1996
	1997-2007
Latitude de la station d'hivernage	Subantarctique
	Antarctique
Type de rôle sur base	Technique
	Scientifique
Statut administratif pendant l'hivernage	Civil contractuel
	Civil fonctionnaire
	Militaire
	VCAT (Volontaire Civil à l'Aide Technique)
Etendue des responsabilités Pendant l'hivernage	Responsabilités importantes
	Responsabilités limitées
Événement inhabituel du côté des proches pendant l'hivernage	Oui
	Non
Événement inhabituel au sein du groupe pendant l'hivernage	Oui
	Non

10.5.3.1 Estimation d'une population générale

A défaut de données synthétiques, des estimations obtenues auprès du Médecin Chef du Service Médical des TAAF permettent de comparer sommairement les caractéristiques communes d'une cohorte annuelle typique d'hivernants français à celles de l'échantillon du questionnaire. Le Tableau 53 présente cette comparaison, les chiffres en gras indiquant une différence significative de proportions entre l'échantillon et la population générale estimée (test du Khi²). Les premiers hivernages mixtes datant du milieu des années 1990, le sexe n'est pas pris en compte dans cette comparaison.

Tableau 53 – Comparaison de l'échantillon du questionnaire avec la population générale estimée des hivernants français

		Population générale des hivernants ^a	Echantillon du questionnaire ^b
Âge	Moyenne	34 ans	30 ans
	Minimum	18 ans	18 ans
	Maximum	60 ans	52 ans
Type de poste	Techniques	65%	42%
	Scientifiques ^c	35%	58%
Statut administratif (subantarctique/ antarctique)	Militaires	45% / 15%	21% / 20%
	Civils	25% / 65%	21% / 50%
	VCAT	30% / 30%	58% / 30%
District d'hivernage ^d	Kerguelen	46%	37%
	Amsterdam	13%	9%
	Crozet	13%	9%
	Terre Adélie	28%	44%

^a Estimation du Service Médical TAAF/IPEV. ^b Au moment du dernier hivernage des participants.

^c Météorologues compris. ^d Hormis la station Concordia.

L'échantillon et cette population théorique semblent proches du point de vue de l'âge, sans qu'un test statistique puisse le confirmer. Les militaires des îles subantarctiques sont sous-représentés au sein de l'échantillon des répondants du questionnaire, en faveur des VCAT [$\chi^2(2)=0$ $p<0.001$]. De même, les hivernants de Terre Adélie sont surreprésentés dans l'échantillon par rapport à ceux des stations subantarctiques (Kerguelen, Amsterdam et Crozet) [$\chi^2(3)=13.36$ $p=0.004$]. Enfin, la répartition des postes techniques et scientifiques est inversée, les postes scientifiques étant

surreprésentés dans l'échantillon par rapport à la population estimée [$\chi^2(1)=23.25$ $p<0.001$].

10.5.3.2 Relations entre les variables sociodémographiques

L'âge au moment de l'hivernage explique une part importante de la variance de plusieurs autres caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon du questionnaire, notamment :

- le statut sentimental [Brown-Forsythe $F(1, 131.1)=20.3$ $p<0.001$] ;
- le statut parental [Brown-Forsythe $F(1, 50.5)=86$ $p<0.001$] ;
- le statut administratif [Brown-Forsythe $F(3, 58.1)=27.1$ $p<0.001$] ;
- le type de poste occupé [Brown-Forsythe $F(1, 111.3)=29.8$ $p<0.001$] ;
- et les antécédents d'hivernage [Brown-Forsythe $F(1, 46.1)=57.1$ $p<0.001$].

Ces caractéristiques peuvent en effet être déterminées par l'âge du participant au moment de l'hivernage : un jeune hivernant est ainsi typiquement VCAT, scientifique, sans antécédent d'hivernage, célibataire et sans enfants. Comme le montre l'étude des motivations initiales, ce type d'hivernants est également moins attiré par l'intérêt financier de ce type de séjour (voir vignette clinique §10.5.1.3 tome II page 618). Il y a donc lieu de se demander quel peut-être l'effet de l'âge au départ de l'hivernage sur la variabilité des réponses aux questions sur le retour.

10.5.3.3 Conclusion

La représentativité de l'échantillon du questionnaire est relativement satisfaisante lorsqu'elle est comparée à une estimation de la population générale des hivernants depuis les premiers hivernages scientifiques français, en 1950. Toutefois, certains groupes de l'échantillon sont surreprésentés par rapport à la population estimée, et plusieurs variables sociodémographiques de l'échantillon sont significativement liées à l'âge au moment de l'hivernage. Des précautions devront donc être prises dans l'interprétation des résultats quantitatifs du questionnaire, qu'il s'agisse des statistiques descriptives ou des tests statistiques.

Enfin, en termes psychologiques, la représentativité de cet échantillon est sans doute réduite par les raisons qui ont mené les hivernants interrogés à rejoindre une

association d'anciens, l'échantillon ayant été recruté par l'intermédiaire de ce type d'associations. De surcroît, le type d'hivernant attiré par une adhésion a pu évoluer au cours des soixante dernières années. Les biais liés à ces différents aspects sont repris dans la discussion des résultats (voir §8.3.1.2 tome I page 469).

10.6 Echelles Visuelles Analogiques

Le questionnaire d'enquête comprenait 37 questions demandant au répondant de situer son avis entre deux bornes opposées (par exemple « *Très négatif* » et « *Très positif* ». Cette annexe rappelle l'intitulé de ces Echelles Visuelles Analogiques (EVA), en présente les statistiques descriptives, et détaille les différences de moyennes résultant des tests d'ANOVA. Enfin, une méthode statistique d'estimation de la variation individuelle des réponses apportées à ce type d'échelles est proposée.

10.6.1 Intitulés des échelles

Les intitulés des Echelles Visuelles Analogiques et de quelques autres échelles quantitatives du questionnaire sont rappelés dans le Tableau 54.

Tableau 54 - Intitulés des Echelles Visuelles Analogiques

VARIABLE	INTITULE DE L'ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE	BORNE INFERIEURE (valeur 0)	BORNE SUPERIEURE (valeur 100)
Adéquation du séjour par rapport aux attentes initiales	Ce séjour a-t-il correspondu à vos attentes initiales ?	Pas du tout	Tout à fait
Présence de contraintes non envisagées	Y a-t-il des contraintes que vous n'aviez pas envisagées avant votre départ ?	Pas du tout	Tout à fait
Qualité de l'adaptation personnelle pendant l'hivernage	Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de votre adaptation pendant ce séjour ?	Très mauvaise	Très bonne
Qualité de l'adaptation du groupe pendant l'hivernage	Dans l'ensemble, comment évaluez-vous la qualité de l'adaptation du groupe pendant ce séjour ?	Très mauvaise	Très bonne
Difficulté à supporter l'isolement	Avez-vous eu du mal à supporter l'isolement ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficulté à supporter la séparation avec les proches	Avez-vous eu du mal à supporter la séparation avec vos proches ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficulté à supporter le confinement	Avez-vous eu du mal à supporter le confinement, le manque d'espace ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficulté à supporter la vie en collectivité	Avez-vous eu du mal à supporter la vie en groupe, la présence des autres ?	Pas du tout	Tout à fait

VARIABLE	INTITULE DE L'ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE	BORNE INFERIEURE (valeur 0)	BORNE SUPERIEURE (valeur 100)
Difficulté à supporter la monotonie	Avez-vous eu du mal à supporter la monotonie ?	Pas du tout	Tout à fait
Efficacité des moyens de communication en hivernage	Les moyens de communication sur place vous ont-ils paru suffisants pour garder le contact avec vos proches ?	Pas du tout	Tout à fait
Semaines nécessaires à l'adaptation sur place	Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous adapter sur place ?	-	-
Appréhension du retour pendant le séjour	Avez-vous redouté le moment du retour pendant votre séjour ?	Pas du tout	Tout à fait
Impression quant au voyage officiel de retour	Quelle impression gardez-vous de votre voyage officiel de retour ?	Très mauvaise	Très bonne
Semaines consacrées au voyage personnel de retour	Combien de temps votre voyage personnel a-t-il duré ?	-	-
Appréhension du retour pendant le voyage de retour	Avez-vous redouté le retour chez vous pendant le voyage de retour depuis l'Antarctique ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficulté du retour pour soi	Une fois rentré, considérez-vous que le retour a été un moment difficile pour vous ?	Très facile	Très difficile
Difficulté du retour pour l'entourage	Considérez-vous que votre retour a été un moment difficile pour votre entourage ?	Très facile	Très difficile
Changement de l'entourage entre le départ et le retour	Avez-vous eu le sentiment que votre entourage avait changé entre votre départ et votre retour ?	Pas du tout	Tout à fait
Changement personnel perçu par l'hivernant	Avez-vous eu le sentiment d'avoir VOUS-MÊME changé entre votre départ et votre retour ?	Pas du tout	Tout à fait
Changement perçu par l'entourage chez l'hivernant	Une fois rentré, votre entourage vous a-t-il dit ou fait remarquer que vous aviez changé ?	Pas du tout	Tout à fait
Troubles du sommeil au retour	Avez-vous connu des troubles du sommeil une fois rentré ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficultés physiques au retour	Avez-vous connu des difficultés physiques particulières une fois rentré ?	Pas du tout	Tout à fait
Etat d'esprit particulier au retour	Avez-vous connu un état d'esprit particulier une fois rentré ?	Pas du tout	Tout à fait
Consommation de substances au retour	Une fois rentré, avez-vous consommé de manière importante de l'alcool ou d'autres substances ?	Pas du tout	Tout à fait

VARIABLE	INTITULE DE L'ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE	BORNE INFERIEURE (valeur 0)	BORNE SUPERIEURE (valeur 100)
Difficultés professionnelles au retour	Une fois rentré, avez-vous connu des difficultés professionnelles particulières ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficultés financières au retour	Une fois rentré, vous ou votre famille avez-vous connu des difficultés financières particulières ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficultés sentimentales au retour	Une fois rentré, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec votre partenaire ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficultés filiales au retour	Si vous aviez des enfants, avez-vous éprouvé des difficultés dans votre relation avec eux une fois rentré ?	Pas du tout	Tout à fait
Difficulté à reprendre le cours habituel de la vie	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile reprendre le cours habituel de votre vie ?	Très facile	Très difficile
Difficulté à réintégrer le milieu familial	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre milieu familial ?	Très facile	Très difficile
Difficulté à réintégrer le réseau social	Une fois rentré, à quel point a-t-il été difficile de réintégrer votre réseau de connaissances, d'amis ?	Très facile	Très difficile
Semaines nécessaires à l'adaptation au retour	Combien de temps estimez-vous qu'il vous a fallu pour vous réadapter complètement à votre nouvelle situation chez vous ?	-	-
Effet positif sur soi	Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur vous ?	Pas du tout	Tout à fait
Effet positif sur la vie familiale	Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie familiale ?	Pas du tout	Tout à fait
Effet positif sur la vie professionnelle	Estimez-vous que ce séjour a eu un effet positif sur votre vie professionnelle ?	Pas du tout	Tout à fait

10.6.2 Statistiques descriptives

Le Tableau 55 présente les statistiques descriptives de la distribution des 37 Echelles Visuelles Analogiques du questionnaire d'enquête.

Tableau 55 - Statistiques descriptives des échelles analogiques du questionnaire

	Effectif	Minimum	Maximum	Médiane	Moyenne	Ecart type
Adéquation du séjour par rapport aux attentes initiales	147	10	100	95	87	19
Présence de contraintes non envisagées	145	0	100	10	25	30
Qualité de l'adaptation personnelle pendant l'hivernage	147	27	100	92	89	12
Qualité de l'adaptation du groupe pendant l'hivernage	145	4	100	77	77	18
Difficulté à supporter l'isolement	147	0	98	5	11	18
Difficulté à supporter la séparation avec les proches	147	0	98	14	22	24
Difficulté à supporter le confinement	147	0	80	3	7	13
Difficulté à supporter la vie en collectivité	145	0	95	5	12	17
Difficulté à supporter la monotonie	149	0	100	3	10	16
Efficacité des moyens de communication en hivernage pour garder le contact avec les proches	144	0	100	74	61	36
Appréhension du retour pendant le séjour	146	0	100	8	27	33
Impression quant au voyage officiel de retour	145	0	100	90	80	24
Impression quant au voyage personnel de retour	107	45	100	95	90	13
Appréhension du retour pendant le voyage de retour	142	0	100	4	19	30
Difficulté du retour pour soi	146	0	100	21	33	31
Difficulté du retour pour l'entourage	145	0	100	12	22	25

	Effectif	Minimum	Maximum	Médiane	Moyenne	Ecart type
Changement de l'entourage entre le départ et le retour	145	0	100	16	28	31
Changement personnel perçu par l'hivernant entre le départ et le retour	145	0	100	73	63	34
Changement perçu par l'entourage chez l'hivernant entre le départ et le retour	143	0	100	29	38	34
Troubles du sommeil au retour	145	0	100	2	11	22
Difficultés physiques au retour	146	0	100	3	15	27
Etat d'esprit particulier au retour	146	0	100	8	27	34
Consommation de substances au retour	147	0	75	1	5	12
Difficultés professionnelles au retour	144	0	99	2	15	27
Difficultés financières au retour	146	0	100	1	6	15
Difficultés sentimentales au retour	74	0	100	5	27	37
Difficultés filiales au retour	38	0	91	2	12	20
Difficulté à reprendre le cours habituel de la vie	144	0	100	24	29	28
Difficulté à réintégrer le milieu familial	141	0	100	5	13	20
Difficulté à réintégrer le réseau social	147	0	100	8	19	26
Résultat de la consultation d'un professionnel de santé mentale	10	7	100	54	58	27
Effet positif sur soi	149	0	100	97	91	17
Effet positif sur la vie familiale	125	0	100	66	64	31
Effet positif sur la vie professionnelle	148	0	100	87	71	32

	Effectif	Minimum	Maximum	Médiane	Moyenne	Ecart type
Fréquence de remémoration du séjour	148	0	100	91	82	22
Fréquence de réunion avec des compagnons d'hivernage	146	0	100	57	56	31
Effet de l'entretien avec un(e) psychologue pendant le cours de la mission	29	0	100	52	60	28

10.6.3 Différences de moyennes

Le tableau présenté en page suivante comporte les valeurs des moyennes calculées pour les variables en ligne, en fonction des modalités des variables en colonne. Les différences statistiquement significatives au seuil 0.05 sont indiquées en gras, résultat des ANOVA menées.

Tableau 56 - Différences de moyenne (ANOVA)

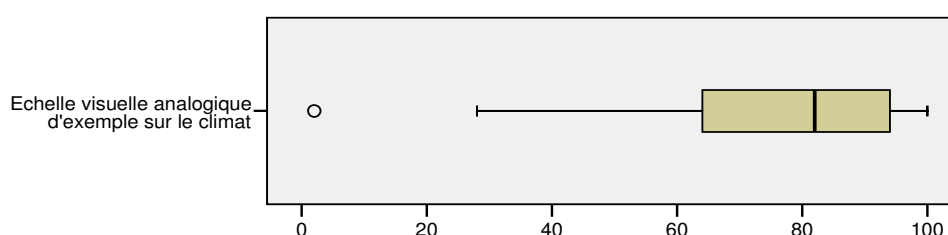
EFFECTIFS PAR MODALITE ->	Bornes des échelles analogiques		Groupes d'âge au moment de l'hivernage			Situation affective au départ en hivernage			Parentalité au moment de l'hivernage		Statut administratif pendant l'hivernage				Etendue des responsabilités au sein de l'hivernage		Type de rôle pendant l'hivernage		Antécédent d'hivernage		Ancienneté de l'hivernage					Latitude de la station		Evénements ou conflits majeurs pendant l'hivernage		Evénement inhabituel pour les proches pendant l'hivernage		Voyage personnel au retour	
	Borne inférieure (valeur 0)	Borne supérieure (valeur 100)	75	75	77	73	112	38	18	33	30	68	93	57	63	87	113	37	29	35	28	35	22	67	82	69	64	84	40	46	104		
Adéquation du séjour par rapport aux attentes initiales	Pas du tout	Tout à fait	87.4	85.8	87.6	85.5	87.1	85.2	86.6	85.5	84.2	87.9	86.8	86.2	87.0	86.3	87.6	83.5	80.8	91.7	87.0	86.9	85.1	88.7	84.7	89.4	82.6	86.3	89.2	88.9	85.6		
Présence de contraintes non envisagées	Pas du tout	Tout à fait	23.8	26.3	22.0	28.1	24.0	27.9	22.7	21.2	30.9	25.4	24.2	26.2	27.8	23.1	25.9	22.3	25.4	26.2	25.3	23.3	23.0	24.7	25.5	23.9	26.8	23.3	26.1	21.7	26.4		
Qualité de l'adaptation personnelle pendant l'hivernage	Très mauvaise	Très bonne	89.5	88.5	91.4	86.4	89.7	86.9	90.3	90.4	86.0	89.5	89.6	88.0	88.7	89.2	88.9	89.1	86.7	91.2	88.1	89.4	88.6	92.2	86.3	90.1	87.4	89.5	89.2	88.7	89.1		
Qualité de l'adaptation du groupe pendant l'hivernage	Très mauvaise	Très bonne	78.8	74.7	78.8	74.5	77.5	74.5	76.8	77.5	68.5	79.6	78.6	73.7	75.2	77.8	77.6	74.2	76.3	81.3	72.2	78.0	73.9	77.2	76.5	80.7	69.9	75.3	78.1	77.8	76.2		
Difficulté à supporter l'isolement	Pas du tout	Tout à fait	10.4	11.7	9.1	13.0	10.5	12.6	6.9	8.4	16.2	11.2	11.1	10.9	12.7	9.8	12.9	5.3	7.3	9.9	10.7	8.7	22.0	9.0	12.7	9.1	13.0	8.3	15.9	12.4	10.4		
Difficulté à supporter la séparation avec les proches	Pas du tout	Tout à fait	18.9	25.4	14.8	30.0	18.4	33.2	15.8	21.1	31.4	20.2	20.4	24.9	24.0	20.8	22.4	21.4	17.7	21.5	18.9	19.6	36.6	19.0	24.9	20.1	22.7	17.7	28.9	27.2	19.9		
Difficulté à supporter le confinement	Pas du tout	Tout à fait	5.4	8.3	7.2	6.4	6.9	6.7	5.6	9.6	7.2	5.3	5.9	8.4	7.9	6.1	7.3	5.3	4.3	5.6	7.9	6.1	12.0	7.8	6.1	4.8	9.7	5.0	11.4	8.0	6.3		
Difficulté à supporter la vie en collectivité	Pas du tout	Tout à fait	12.8	11.1	11.3	12.7	11.5	13.4	13.1	9.2	14.4	12.1	12.0	12.0	11.4	12.4	12.9	9.4	11.0	10.9	10.2	10.4	20.6	10.6	13.2	10.3	15.0	10.7	11.6	13.5	11.3		
Efficacité des moyens de communication	Pas du tout	Tout à fait	10.0	9.5	8.9	10.7	9.4	10.7	10.3	10.6	6.2	9.4	10.0	9.3	10.0	10.3	10.9	6.1	6.5	10.1	7.6	10.7	15.3	10.4	9.3	7.5	11.3	6.5	14.2	11.4	9.0		
Semaines nécessaires à l'adaptation sur place	-	-	63.1	59.2	64.6	57.5	63.3	54.9	65.8	61.3	58.0	61.2	63.4	57.7	62.1	60.5	59.0	67.7	83.2	63.8	63.7	52.7	35.1	65.7	57.2	64.9	57.0	66.1	50.0	61.0	61.2		
Appréhension du retour pendant le séjour	Pas du tout	Tout à fait	3.3	2.1	2.9	2.6	2.9	2.2	1.4	3.4	2.3	2.9	2.7	2.9	2.7	2.8	2.7	2.9	2.4	3.4	2.3	2.6	2.8	2.3	3.1	2.7	2.8	2.5	2.3	2.5	2.8		
Impression quant au voyage officiel de retour	Très mauvaise	Très bonne	75.7	83.5	78.9	80.3	77.5	85.6	74.3	84.3	82.6	77.3	78.3	81.7	83.9	76.5	77.8	84.9	71.8	82.5	80.3	81.9	80.4	84.5	75.4	78.0	81.2	78.9	79.7	84.1	77.7		
Semaines consacrées au voyage personnel de retour	-	-	6.5	5.2	6.6	4.9	6.4	3.3	4.4	8.6	3.3	6.0	6.5	4.4	6.1	5.9	5.8	6.8	4.1	5.7	7.2	6.9	4.3	7.4	4.9	6.0	7.0	6.3	5.9	1.0	6.0		
Appréhension du retour pendant le voyage de retour	Pas du tout	Tout à fait	23.8	14.6	20.5	18.0	20.2	16.5	16.1	11.8	20.0	23.7	21.8	15.0	17.5	20.5	22.5	9.3	23.2	16.6	33.9	8.1	17.6	13.1	24.6	19.9	18.1	19.6	18.8	16.8	20.3		
Difficulté du retour pour soi	Très facile	Très difficile	37.2	28.7	35.0	30.9	35.7	25.5	35.5	21.3	36.0	37.2	33.5	32.1	29.4	35.5	36.6	21.8	36.6	26.6	49.0	21.5	37.5	30.4	35.5	29.6	37.5	29.2	37.6	31.8	33.6		
Difficulté du retour pour l'entourage	Très facile	Très difficile	21.6	21.9	17.4	26.4	21.3	23.1	25.5	17.8	30.8	19.1	18.3	27.6	21.9	21.8	23.5	16.5	22.3	20.8	27.0	16.0	25.5	18.9	24.4	16.0	27.7	19.2	23.1	24.6	20.6		
Changement de l'entourage entre le départ et le retour	Pas du tout	Tout à fait	25.6	30.2	21.6	34.5	24.3	38.2	33.9	30.8	30.3	22.9	25.9	31.2	31.7	25.2	28.6	25.6	29.7	35.9	25.9	19.5	26.8	32.9	24.3	30.1	28.2	24.3	34.9	30.7	26.7		
Changement personnel perçu par l'hivernant	Pas du tout	Tout à fait	69.1	56.2	69.6	55.6	66.9	50.9	53.9	63.3	53.6	68.1	65.9	67.7	59.4	65.2	66.0	52.7	61.8	62.6	67.3	60.6	61.5	59.8	64.9	61.8	64.1	61.0	67.3	62.2	63.1		
Changement perçu par l'entourage chez l'hivernant	Pas du tout	Tout à fait	41.2	34.5	39.2	36.5	40.0	31.7	47.9	45.6	26.6	37.1	37.1	39.0	39.1	36.9	39.3	33.4	48.9	36.1	40.7	30.0	33.2	40.6	35.5	36.8	39.4	37.5	39.1	35.3	39.0		
Troubles du sommeil au retour	Pas du tout	Tout à fait	10.3	12.3	11.6	10.9	10.4	13.7	9.1	10.3	16.9	10.1	10.1	13.2	10.7	11.6	11.3	11.1	16.8	4.5	21.5	7.6	8.2	12.0	10.8	7.9	14.9	8.8	14.4	12.3	10.9		
Difficultés physiques au retour	Pas du tout	Tout à fait	15.7	15.3	15.8	15.1	16.8	11.6	31.1	13.3	9.3	14.6	15.5	15.4	16.9	14.5	15.7	14.9	24.6	13.4	21.1	7.7	12.0	16.2	15.0	11.8	17.4	10.4	26.6	18.9	14.0		
Etat d'esprit particulier au retour	Pas du tout	Tout à fait	29.6	24.6	27.7	26.6	29.1	21.4	36.7	19.0	25.3	29.8	28.1	25.6	24.4	29.1	28.9	21.4	29.2	30.7	41.7	14.7	21.5	24.8	29.4	24.3	28.6	21.7	37.6	37.5	27.1		
Consumation de substances au retour	Pas du tout	Tout à fait	6.3	4.0	4.2	6.2	5.5	4.5	7.5	6.0	4.8	4.5	5.8	4.2	6.1	4.6	5.8	3.2	5.9	2.8	6.7	3.7	5.5	5.2	5.2	5.1	5.8	3.6	8.5	3.5	5.9		
Difficultés professionnelles au retour	Pas du tout	Tout à fait	16.0	14.5	14.2	16.3	15.5	14.5	18.1	12.3	12.9	17.1	14.3	16.7	14.0	16.1	15.7	13.7	19.7	20.8	15.0	6.9	14.4	13.7	16.6	19.5	12.5	14.7	18.6	15.5	15.1		
Difficultés financières au retour	Pas du tout	Tout à fait	7.6	4.3	4.1	8.0	6.4	4.8	3.1	5.4	3.6	8.1	7.3	3.7	3.3	7.8	6.6	4.1	7.9	5.9	10.0	3.3	2.9	7.6	4.8	8.9	3.6	5.2	9.5	4.0	6.9		
Difficultés sentimentales au retour	Pas du tout	Tout à fait	32.2	24.0	34.0	26.2	36.1	17.6	23.8	15.8	24.6	40.3	28.3	25.1	28.7	23.6	32.3	15.4	34.2	22.7	37.3	17.9	21.4	20.4	33.1	25.5	31.6	22.5	34.0	27.4	25.9		
Difficultés liées au retour	Pas du tout	Tout à fait	-	12.2	0.0	12.5	-	12.2	12.9	8.3	14.2	-	10.7	12.7	13.8	6.4	16.2	7.9	14.1	6.8	3.3	3.2	18.7	6.3	18.8	9.3	17.2	12.2	6.2	15.8	7.3		
Difficulté à reprendre le cours habituel de la vie	Très facile	Très difficile	34.0	23.8	30.1	27.6	31.6	21.4	28.3	23.9	25.4	33.3	30.5	26.3	35.5	31.3	31.4	20.9	30.6	25.8	37.4	24.4	28.7	26.2	31.3	28.5	29.0	27.2	31.2	25.6	30.3		
Difficulté à réintégrer le milieu familial	Très facile	Très difficile	13.8	12.1	11.0	15.0	11.7	16.6	15.5	8.0	18.6	12.5	11.6	15.3	16.3	10.7	14.2	8.9	12.1	14.1	18.1	7.9	13.4	10.9	14.7	8.5	17.5	9.7	16.9	15.2	12.0		
Difficulté à réintégrer le réseau social	Très facile	Très difficile	27.0	11.7	23.5	15.0	22.1	11.8	14.4	12.2	16.4	25.6	21.4	16.2	14.0	23.2	23.6	6.1	22.6	15.1	16.7	24.4	18.7	13.5	24.4	24.2	15.0	20.5	19.3	17.9	20.0		
Semaines nécessaires à l'adaptation au retour	-	-	15.4	6.2	12.0	9.7	12.3	6.4	4.1	6.8	7.6	15.9	13.5	6.5	7.8	13.0	12.9	4.9	7.1	13.0	19.1	6.6	8.5	8.3	12.8	10.3	8.0	16.8	7.9	12.1			
Etat positif sur soi	Pas du tout	Tout à fait	91.9	89.3	94.1	86.9	92.4	85.7	88.2	93.6	82.8	93.1	92.0	88.3	88.0	91.7	92.0	88.1	90.9	92.3	93.4	90.6	83.8	85.3	89.9	92.7	88.1	91.9	93.9	89.5	91.2		
Etat positif sur la vie familiale	Pas du tout	Tout à fait	60.0	67.1	68.7	59.0	65.1	59.9	70.3	73.7	49.0	62.7	65.2	60.9	66.3	61.6	62.0	68.1	69.5	69.2	65.7	50.5	59.5	68.4	54.4	70.3	56.5	67.8	66.2	62.5	64.1		
Etat positif sur la vie professionnelle	Pas du tout	Tout à fait	74.1	68.8	79.8	62.7	74.9	61.4	68.4	79.5	64.8	72.3	72.4	70.0	70.4	72.2	72.5	68.3	67.0	70.8	73.3	75.5	69.0	72.6	70.2	72.4	68.8	73.0	67.1	70.4	72.0		
Différence entre le changement perçu par l'hivernant et par son entourage	-	-	26.9	18.7	27.8	18.1	24.5	18.4	11.7	14.6	25.0	29.2	26.6	16.9	18.0	26.3	24.7	17.4	12.9	23.4	26.3	28.3	23.2	18.3	26.3	23.5	23.2	21.5	25.3	23.4	22.7		

10.6.4 Interprétation des boîtes à moustache du questionnaire

Les boîtes à moustaches (diagrammes à pattes ou *boxplot*) sont constituées ainsi :

- la barre centrale représente la médiane de la distribution,
- les limites de la boîte représentent le 1^{er} et le 3^e quartiles, et la longueur de la boîte représente l'intervalle interquartile (soit 50% des observations),
- les moustaches (ou pattes) s'étendent jusqu'à 1,5 fois l'intervalle interquartile à partir du 1^{er} et du 3^e quartiles respectivement,
- les valeurs extrêmes (entre 1,5 et 3 intervalles interquartiles) sont symbolisées par un disque,
- enfin, les observations aberrantes (à plus de 3 intervalles interquartiles) sont symbolisées par un astérisque.

Ainsi, dans l'exemple qui suit, la médiane se situe à la valeur 82. La moitié des observations est comprise dans la boîte, et l'autre moitié dans les moustaches de la boîte, à l'exception d'une valeur très éloignée des autres, considérée comme extrême mais non aberrante.



Cette représentation est une alternative aux histogrammes, n'affichant pas exactement la même information : l'histogramme fournit des effectifs par intervalles de largeur fixe, tandis que la boîte à moustaches présente des classes arbitraires, comprenant un nombre fixé d'observations (un quart, la moitié, etc.).

10.6.5 Estimateur du style individuel de réponse aux EVA

Pour chaque sujet et pour toutes les EVA du questionnaire, l'écart moyen, en valeur absolue, de ses réponses à une valeur centrale *standard* comme le milieu (50 pour une échelle visuelle analogique prenant des valeurs de 0 à 100) peut être calculé pour observer la variation inter individuelle de cet écart moyen.

La formule utilisée est, pour un nombre déterminé de variables analogiques et pour chaque sujet :

$$|v_i - 50|$$

Ou encore :

$$\frac{\sum |v_i - 50|}{N}$$

Où v_i représente la valeur attribuée entre 0 et 100 par le sujet à la variable analogique i , et N est le nombre de variables prises en compte. Le résultat sera compris pour chaque sujet entre 0 et 50. La Figure 53 représente l'histogramme de la distribution de ces valeurs pour l'ensemble des sujets. Dans cette distribution, plus un sujet obtient une valeur élevée, plus ses réponses tendent à s'écarter du milieu des échelles visuelles analogiques et donc à s'approcher des bornes (ou valeurs extrêmes) de ces échelles.

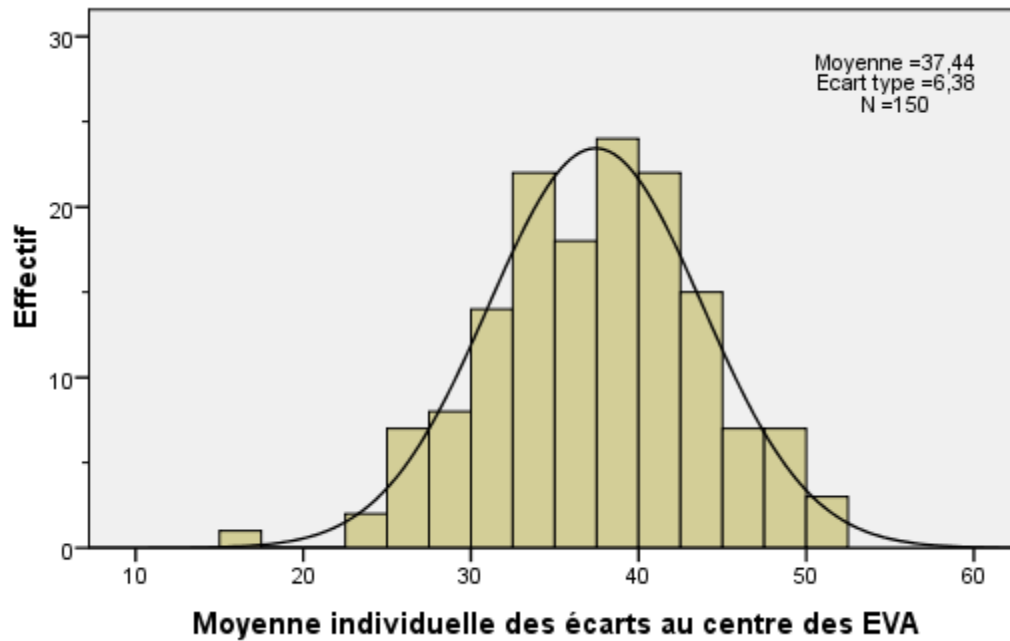


Figure 53 – Distribution des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques

Les valeurs utilisées pour ce graphique sont les moyennes par sujet ou moyennes individuelles – pour l'ensemble des 35 échelles analogiques – des écarts en valeur absolue entre la réponse du sujet et le milieu de chaque échelle (valeur 50).

Les sujets situent leur réponse à une distance moyenne de 37,4 millimètres du milieu des échelles analogiques, soit entre les valeurs 12,6 et 87,4 d'une échelle codée de 0 à 100. Le Tableau 57 présente les statistiques descriptives complètes de cette variable.

Tableau 57 - Statistiques descriptives des moyennes individuelles des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques

	Statistique	Erreur standard
Moyenne	37,44	0,52
Intervalle de confiance à 95%	Borne inférieure	36,41
	Borne supérieure	38,47
Moyenne tronquée à 5%	37,51	
Médiane	37,63	
Variance	40,71	
Ecart type	6,38	
Minimum	16,77	
Maximum	50,00	
Intervalle	33,23	
Intervalle interquartile	9,26	
Asymétrie	-0,22	0,20
Aplatissement	-0,13	0,39

La répartition des écarts individuels moyens est proche d'une distribution normale : l'hypothèse H_0 de normalité ne peut pas être rejetée par les résultats des tests de normalité, présentés dans le Tableau 58.

Tableau 58 - Tests de normalité pour les moyennes individuelles des écarts moyens au centre des Echelles Visuelles Analogiques

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
Moyenne individuelle des écarts au centre des EVA	0,035	150	0,200*	0,990	150	0,355

Correction de signification de Lilliefors

* Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

10.7 Inventaire thématique des commentaires du questionnaire

Les listes de thèmes présentées ici offrent une vision intermédiaire entre les données textuelles brutes des commentaires des participants au questionnaire et les tableaux d'occurrences utilisés dans la présentation des résultats du questionnaire.

Ces listes ne sont pas accompagnées de statistiques d'occurrences par thème. Pour chaque axe thématique, lorsque cela est possible, les thèmes abordés dans les commentaires sont présentés *du plus positif au plus négatif*, du point de vue de l'individu qui les énonce, c'est-à-dire l'ancien hivernant. Ainsi, l'anxiété liée à la séparation des proches sera considérée comme un thème négatif, tandis que l'impression d'être sorti plus mûr de l'hivernage sera considérée comme un thème positif. Des thèmes plus neutres, notamment des observations ou des suggestions, trouvent parfois leur place entre les thèmes positifs et les thèmes négatifs.

10.7.1 Commentaires sur le séjour

10.7.1.1 Contraintes imprévues

- Absence de contraintes / absence de difficultés
- Contraintes surestimées
- Contraintes réduites par la temporalité de l'hivernage (écoulement rapide de l'hivernage)
- Les contraintes non envisagées peuvent toujours être surmontées

- Impossibilité de tout prévoir
- La prise de conscience de certaines contraintes n'est possible qu'une fois sur place (notamment la durée du séjour)

- Connaissance des contraintes améliorée :
 - par un premier hivernage
 - par des antécédents similaires
 - par la rencontre / la discussion avec un vétéran des hivernages polaires

- Contraintes non envisagées :
 - Absence de dépaysement
 - Effet néfaste des nouveaux moyens communications
 - Difficulté du départ du territoire à la fin de l'hivernage

- Contraintes sous-estimées :
 - Isolement
 - Séparation des proches
 - Aspects humains, plus intenses qu'imaginés
 - Monotonie en fin d'hivernage
 - Comportement gênant, mauvaise adaptation de certains autres hivernants
 - Obligations de la vie en communauté (tâches collectives)
 - Difficulté de la vie en groupe, source de tensions : existence de sous-groupes, luttes d'influence
 - Difficultés relationnelles dans le travail
 - Gestion de personnel de cultures différentes (pour les responsables)
 - Charge de travail importante / manque de temps personnel
 - Contraintes d'organisation, administratives
 - Rythme de vie très réglé
 - Différences importantes dans le style de vie et les activités de certains hivernants
 - Contraintes liées à l'environnement physique (climat, etc.)
 - Abstinence sexuelle
 - Consommation d'alcool en hivernage
 - Difficulté du retour après l'hivernage

10.7.1.2 Isolement

- Isolement non pesant

- Isolement réduit :
 - par la préparation avant l'hivernage

- par les nouveaux moyens de communication, notamment l'introduction du courrier électronique
 - par un tempérament solitaire
 - par le nombre important d'activités en hivernage
 - par la temporalité de l'hivernage (écoulement rapide du temps)
 - par le célibat
 - par les antécédents professionnels (Marine notamment)
 - par la taille importante du groupe
 - par la taille importante du territoire
 - par les activités professionnelles
 - par la vie en groupe
 - par les activités personnelles
- Isolement géographique à distinguer de l'isolement social
 - Vécu à distance d'événements politiques majeurs (événements de mai 1968)
 - Isolement plus difficile :
 - au début de la mission (départ du dernier bateau)
 - à la fin de la mission
 - pour les postes à responsabilité (chef de district, médecin)
 - Isolement dévalorisé par les nouveaux moyens de communication, notamment l'introduction du courrier électronique
 - Isolement plus difficile que prévu
 - Isolement source de « cafard »

10.7.1.3 Séparation des proches

- Séparation non pesante, absence de préoccupation pour les proches, aucun événement inhabituel du côté des proches
- Séparation acceptée, assumée (parfois vue comme le prix des retrouvailles)
- Difficulté de la séparation réduite :
 - par les antécédents professionnels (vie militaire notamment)

- par les antécédents personnels (vie en pension, période d'études loin des proches notamment)
- par la délimitation de la durée de la mission
- par la préparation avant le départ
- par l'absence de relation sentimentale au moment du départ
- par une confiance réciproque, dans le cas d'une relation sentimentale
- par les moyens de communications (moyens suffisants même si parfois limités, bonheur de recevoir un courrier/colis des proches, efficacité des nouveaux moyens de communication)

- Difficulté de la séparation plus importante :
 - au début de l'hivernage, habitude progressive à la séparation
 - pendant le voyage de retour

- Evénements inhabituels du côté des proches, vécus de manière positive ou négative : naissance, mariage, départ en retraite, problèmes de santé, problèmes psychologiques, décès, rupture annoncée à distance

- Difficulté à communiquer de manière satisfaisante avec les proches (vide affectif difficile à combler, décalage psychologique de la situation en hivernage, difficulté à trouver les mots ou les sujets de conversation appropriés, manque d'envie)

- Difficulté de la séparation accrue :
 - par les moyens de communications (moyens insuffisants pour l'hivernant ou pour les proches, pannes techniques des transmissions, coût trop important, affects désagréables liés à l'utilisation du téléphone, accoutumance et dépendance aux moyens quotidiens de communication comme le courrier électronique)
 - par la certitude que les événements les plus graves resteraient cachés
 - par des drames familiaux (sentiment d'impuissance et anxiété)

- Séparation des proches plus difficile que prévue
- Séparation vécue comme l'aspect le plus difficile de l'hivernage

- Séparation plus difficile pour les proches que pour l'hivernant
- Séparation vécue comme un abandon par les proches

10.7.1.4 Confinement, manque d'espace

- Impression d'espace illimité / Absence de confinement
- Confinement non pesant
- Confinement accepté

- Confinement rompu par la glace de mer, le pack, la banquise
- Difficulté du confinement différente selon le district (taille de la station et du territoire)
- Difficulté du confinement réduite :
 - par les loisirs, les sorties, les activités extérieures
 - par le confort des chambres individuelles (repos, communications personnelles)
 - par le confort de la station

- Monotonie du paysage vers la fin de l'hivernage
- Impression d'emprisonnement malgré la liberté de déplacement

10.7.1.5 Vie en collectivité, en groupe restreint

- Absence de difficulté liée à la vie en collectivité
- Vie en collectivité vue comme une expérience humaine enrichissante, utile après l'hivernage
- Difficultés de la vie en collectivité acceptées comme inévitables

- Difficultés de la vie en collectivité réduites :
 - par un tempérament sociable
 - par la tolérance
 - par la neutralité

- par le confort des chambres individuelles (lieu de repli et de socialisation en petits groupes)
- par des antécédents personnels (colocation, etc.)
- par des antécédents professionnels (Armée, etc.)
- par la cohésion du groupe
- Difficultés de la vie en collectivité compensées :
 - par un espacement volontaire des relations avec les autres
 - par un effort personnel de sociabilité
- Difficultés de la vie en collectivité menant à un choix nécessaire entre l'insertion ou le retrait par rapport au groupe
- Difficultés de la vie en collectivité amplifiées par les intempéries
- Vie en collectivité plus difficile à la fin de l'hivernage ("règlements de compte")
- Vie en collectivité plus difficile au milieu de l'hivernage

10.7.1.6 Monotonie

- Absence totale de monotonie ("Quelle monotonie ?")
- Monotonie réduite par l'environnement naturel, les changements dans le paysage, les sorties
- Monotonie réduite par la temporalité de l'hivernage (situation hors du temps, écoulement rapide du temps)
- Monotonie compensée par la variété des activités
- Monotonie compensée par initiatives personnelles (participation volontaire aux activités des autres hivernants, aide)
- Monotonie compensée par le travail (intérêt)
- Monotonie plus importante en hiver
- Monotonie plus importante une fois l'environnement connu
- Monotonie accrue par le travail (répétitivité)
- Monotonie accrue par l'absence de soucis matériels

10.7.1.7 Adaptation individuelle

- Sentiment immédiat d'être chez soi
- Sentiment de bien-être, d'adaptation naturelle à l'environnement de l'hivernage
- Diminution importante des contraintes depuis les premiers hivernages des pionniers

- Adaptation facilitée :
 - par un âge plus avancé
 - par un type de tempérament, de caractère (souvent décrit comme « bien trempé » par les participants)
 - par la tolérance à l'égard d'autrui
 - par le conformisme à l'avis de la majorité
 - par une expérience préalable de vie en communauté (notamment militaire)
 - par une expérience préalable de séparation des proches (Marine)
 - par un hivernage précédent
 - par l'absence d'antécédent d'hivernage
 - par la charge de travail, la concentration sur le travail
 - par la taille importante du groupe
 - par la taille réduite du groupe
 - par une bonne connaissance des contraintes avant le départ

- Temporalité de l'adaptation
 - Adaptation personnelle variable au cours du séjour
 - Difficultés plus présentes dans la deuxième moitié de l'hivernage
 - Difficultés plus importantes au début de l'hivernage
 - Difficultés plus importantes en fin de séjour
 - Amélioration progressive de la qualité de l'adaptation personnelle au cours du séjour

- Adaptation entravée :
 - par le manque de préparation
 - par l'immaturité

- par l'incompétence
- par le refus de l'autorité, le manque de respect
- par l'intolérance aux contraintes de la vie en groupe
- par l'absence de contraintes (surtout pour les hivernants militaires)
- par la présence d'une famille en métropole (conjoint, enfants)
- par une motivation profonde
- par une motivation centrée sur l'aspect financier
- par une motivation centrée sur la fuite de problèmes personnels
- par les responsabilités liées au poste (chef de district)

- Manifestations d'inadaptation : relations sociales
 - Retrait au début de l'hivernage par manque de maturité
 - Repli sur soi provoqué par la vie en collectivité ou le confinement
 - Refus de participer à un aspect obligatoire (tâches ménagères) ou facultatif (Mid-Winter) de la vie du groupe
 - Hostilité importante, menaces et/ou violences physiques
 - Hygiène insuffisante de certains hivernants

- Manifestations d'inadaptation : occupations
 - Refus de travailler de certains hivernants

- Manifestations d'inadaptation : addictions
 - Alcoolisme ou éthylisme répété de certains hivernants

- Manifestations d'inadaptation : humeur
 - Réactions anxieuses et/ou dépressives aiguës à l'annonce de mauvaises nouvelles des familles
 - « Cafard » ponctuel ou chronique de certains hivernants
 - Tableau dépressif chez un hivernant

- Manifestations d'inadaptation : délire
 - Conviction délirante chez un hivernant (hallucination du bateau de relève)

10.7.1.8 Adaptation du groupe

- Bonne adaptation du groupe, ambiance conviviale, agréable
- Adaptation du groupe difficile mais bonne
- Absence de conflits

- Structure du groupe :
 - Groupe homogène positif (« grande famille »)
 - Groupe hétérogène positif (sous-groupes positifs, non conflictuels)
 - Groupe hétérogène négatif (cliques, mauvais groupe d'hivernage)

- Adaptation du groupe facilitée :
 - par des difficultés vécues ensemble
 - par la présence d'anciens hivernants
 - par la qualité du chef de district
 - par les sorties (évacuation des tensions)

- Temporalité de l'adaptation du groupe :
 - Difficultés relationnelles plus importantes au début de la période d'isolement
 - Difficultés relationnelles plus importantes à la fin de la période d'isolement

- Adaptation du groupe entravée :
 - par le manque de cohésion de groupe, l'absence d'esprit de groupe dans l'hivernage
 - par l'égoïsme de certains hivernants
 - par des inadaptations individuelles (une seule suffit)
 - par l'hétérogénéité des motivations (motivation financière dévalorisée)
 - par les intempéries limitant les sorties (confinement)
 - par la difficulté à conserver une neutralité dans les relations
 - par les nouveaux moyens de communication (contacts journaliers avec l'extérieur par courrier électronique)

- Événements inhabituels affectant le groupe :
 - Incendie
 - Panne technique majeure
 - Grippe sérieuse touchant la majorité d'un groupe d'hivernage (maladie d'origine extérieure)
 - Blessé extérieur
 - Expédition de secours à l'extérieur de la station
 - Accident avec blessure / intervention / hospitalisation / évacuation médicale
 - Décès (accidentel ou naturel) d'un hivernant

- Facteurs organisationnels affectant le groupe :
 - Retards logistiques
 - Manque de réactivité de l'administration (« Viscosité administrative »)
 - Décalage progressif entre l'hivernage et l'administration
 - Difficultés liées au cumul des rôles de médecin et de chef de district par un seul hivernant
 - Conflit majeur entre responsables (médecin et chef de district notamment)
 - Rapatriement "sanction" d'un hivernant

- Manifestations d'inadaptation :
 - Dégradation d'une adaptation de groupe plutôt bonne, par usure
 - Ambiance morose, inertie du groupe
 - Tensions mineures, clivages habituels (scientifiques / techniques)
 - Conflits mineurs entre hivernants (mésententes, animosité occasionnelle, conflits sans débordement, souvent considérés comme inévitables et spécifiques à la situation d'hivernage)
 - Nervosité du groupe dans son ensemble, non-dits, manque de communication entre les hivernants
 - Tension, animosité latente, mauvaise entente, remise en question mutuelle des compétences

- Conflits majeurs entre hivernants (désaccords profonds et ouverts entre deux groupes ou deux hivernants)
- Violence, altercation physique, agression

10.7.1.9 Soutien moral au sein de l'hivernage

- Soutien par le reste des hivernants jugé inutile
- Soutien par d'autres hivernants moins nécessaire lorsque le groupe est soudé
- Soutien inconscient « de tous pour chacun »

- Soutien par d'autres hivernants sous forme d'amitié, de confidences échangées
- Soutien par les hivernants les plus expérimentés de l'hivernage

- Soutien en hivernage demandé plus facilement auprès de certains hivernants (médecin, infirmier)
- Soutien entre chefs à l'intérieur de l'hivernage (chef de district, responsable technique, etc.)

- Soutien parfois nécessaire du chef de district par les hivernants, en cas de décision difficile
- Soutien par les autres hivernants moins facile à obtenir pour le chef de district

10.7.1.10 Soutien psychologique extérieur

- Soutien extérieur jugé inutile lorsque les activités professionnelles sont vécues de manière positive

- Soutien extérieur :
 - de la part d'amis
 - de la part du conjoint / partenaire
 - de la part de responsables d'autres stations
 - de la part des organismes administratifs

- Soutien extérieur plus recherché à l'approche du départ du territoire

- Soutien extérieur difficile :
 - en raison du décalage des deux situations
 - en raison des moyens de communication disponibles

10.7.2 Commentaires sur le retour

10.7.2.1 Voyage officiel

- Liberté d'organisation pour le voyage de retour
- Réception officielle chaleureuse
- Plaisir de redécouvrir des produits frais
- Occasion de recroiser des hivernants d'autres stations
- Croisière agréable, confortable, bien organisée
- Excitation
- Espérance

- Impatience
- Passage d'une expérience à une autre, moment nécessaire de transition
- Rupture avec le cadre administratif (l'encadrement de la mission)

- Tristesse de quitter le territoire
- Manque d'un temps de réflexion
- Manque d'un debriefing technique
- Manque d'un debriefing psychologique
- Manque d'un remerciement officiel
- Impression d'être livré à soi-même

10.7.2.2 Voyage personnel

- Expérience riche, voyage de découverte
- Vacances inoubliables
- Voyage positif de retrouvailles avec conjoint, "second voyage de noces"

- Utilité d'un voyage personnel :
 - pour se retrouver seul
 - pour prolonger le groupe d'amis de l'hivernage
 - pour se réadapter progressivement à la vie courante
- Voyage de retour prévu en solitaire mais transformé en voyage à plusieurs pour ne pas rentrer seul, ou pour rentrer plus rapidement
- Envie de retrouver les proches pendant le voyage personnel
- Sentiment d'être étranger

10.7.2.3 Appréhension du retour

- Absence d'appréhension
- Anticipation positive des retrouvailles avec les proches attendues de part et d'autre
- Anticipation positive de la reconnaissance sociale, du nouveau statut d'aventurier
- Anticipation positive liée à l'envie de commencer une nouvelle vie
- Envie d'en finir (soulagement à la fin de l'hivernage)

- Appréhension réduite par la préparation du retour
- Appréhension réduite par la qualité de l'hivernage
- Appréhension réduite par l'éloignement (difficulté à imaginer la vie des proches)
- Appréhension réduite par des antécédents de séparation familiale (famille "rôdée")

- Changement jugé nécessaire
- Prise de conscience d'un changement personnel
- Perception d'un décalage avec le reste du monde
- Regret de voir l'hivernage se terminer, de quitter le territoire investi affectivement, envie de prolonger

- Appréhension liée à l'organisation du voyage personnel (choix à faire)
- Appréhension liée à l'incertitude professionnelle
- Crainte d'une difficulté de réadaptation (crainte de quitter un monde sécurisant et de revenir à un mode de vie / un environnement différent, souvent jugé trop frénétique ou formatée)
- Crainte d'une réaction négative des proches
- Crainte liée aux retrouvailles avec le conjoint et à la solidité du couple

10.7.2.4 Adaptation personnelle au retour

- Affects positifs (joie des retrouvailles notamment)
- Impression d'une absence de courte durée
- Retour facile, sans difficultés particulières
- Habitudes vite reprises / vie normale vite retrouvée
- Rupture au retour moins brutale qu'il y a 40 ans (isolement moins important et séparation des proches moins difficile pendant l'hivernage)

- Dépaysement pendant quelques jours
- Changement de rythme, de mode de vie, de type de relations personnelles et/ou professionnelles

- Prise de conscience sur la société
- Impression de décalage entre le vécu de l'hivernant et la perception que les autres peuvent en avoir

- Utilité d'un temps d'atterrissage
- Nécessité d'une ré-acclimatation au monde

- Déphasage professionnel et social
- Nécessité de reprendre sa place au niveau familial, professionnel, social, etc.
- Prise de conscience de la perte de l'accent régional

- Difficulté du retour amplifiée :

- par un contexte politique difficile (mai 68)
- par le manque d'appréhension du retour pendant le séjour (manque de préparation)

- Retour à la civilisation, avec ses obligations, lois, règles, la présence de l'argent, ...
- Décalage cognitif (agitation, bruit, vitesse, circulation, pollution, ...)
- Agoraphobie temporaire (intolérance à la foule, notamment dans les supermarchés)
- Intolérance à certaines contraintes de la vie courante (files d'attente dans les magasins, démarches administratives, trajets quotidiens)
- Anxiété liée à la fin d'une vie en hivernage plus confortable, moins contraignante
- Difficulté du retour à la société après une expérience de vie en collectivité pendant un an

- Affects dépressifs pendant les premiers jours
- Sentiment d'avoir été exclu du monde pendant une année
- Positionnement en retrait du monde, à l'extérieur de la société (impression de marginalité)
- Regards des autres sur l'hivernage et le statut d'hivernant vécus comme pénible
- Retour à une situation personnelle ou professionnelle perçue comme étouffante (vie chez les parents, emploi non satisfaisant, ...)

- Impression de ne pas être présent aux yeux des autres
- Impression d'être perdu, de manquer de repères
- Sentiment de privation de liberté

- Dépression relative de quelques mois, non imputée au séjour (un cas, interprété par le répondant comme une difficulté personnelle à se construire)

10.7.2.5 Adaptation au retour : sphère psychosomatique

- Tonus :
 - Bonne forme

- Pratique intensive du sport
- Fatigue

- Apparence physique :
 - Amaigrissement
 - Prise de poids

- Sommeil :
 - Troubles du sommeil plutôt présents en hivernage, moins au retour
 - Troubles du sommeil sans rapport avec l'hivernage
 - Troubles du sommeil liés au cycle lunaire, au décalage horaire, au rythme de vie métropolitain
 - Trouble du sommeil amplifié par l'appréhension du retour
 - Trouble du sommeil amplifié par des inquiétudes quotidiennes au retour
 - Sommeil décalé pendant plusieurs mois
 - Remémoration de l'hivernage en rêve (nocturne)
 - Remémoration de l'hivernage sous forme de rêverie diurne

- Système immunitaire
 - Système immunitaire perçu comme faible
 - Maladies infectieuses imputées à une baisse de la réactivité du système immunitaire
 - Très forte grippe, rhume, angine au retour
 - Fatigue imputée à l'immunité
 - Allergie nouvelle aux graminées (un cas)
 - Allergie pendant les 3 premières semaines (un cas)

- Consommation de substances
 - Aucune consommation inhabituelle
 - Moins de consommation que pendant l'hivernage
 - Début de tabagisme, non imputé à l'hivernage
 - Consommation importante d'alcool (4 mois, en vacances)
 - Reprise du tabac (arrêté pendant l'hivernage)

- Autres affections
 - Impuissance sexuelle
 - Paralysie faciale de courte durée (un cas)

10.7.2.6 Adaptation au retour : sphère familiale

- Absence de difficultés familiales, y compris le cas échéant dans les relations avec les enfants
- Retrouvailles joyeuses, entourage chaleureux
- Fierté de l'entourage (adultes et enfants), valorisation du "héros polaire"
- Difficultés éventuelles de relation à distance en hivernage effacées par les retrouvailles
- Partage du vécu de l'hivernage avec les proches (enfants et adultes)
- Pas de changement significatif perçu chez les proches
- Premiers contacts avec un enfant né pendant l'hivernage, moment émotionnellement intense
- Retour vécu comme la fin de la frustration des proches

- Changement plus marqué des enfants, adolescents et personnes âgées
- Nécessité d'un temps de reconstruction du rôle familial
- Nécessité d'un temps de reconstruction du rôle parental
- Décalage entre les préoccupations de l'hivernant et celles des proches
- Difficultés pour les enfants à apprécier l'écoulement du temps, et donc la durée de l'absence

- Présence étouffante de l'entourage (besoin de tranquillité)
- Difficultés familiales pour l'hivernant, mais absence de difficultés pour les proches
- Difficulté à exprimer le vécu de l'hivernage avec les proches

- Proches dérangés par la présence de l'hivernant
- Impression de déranger un ordre établi pendant l'absence

- Perte du rôle parental, de l'autorité parentale
- Drame familial pendant absence, facteur de changement important dans la famille et sa structure

10.7.2.7 Adaptation au retour : sphère sentimentale

- Aucune difficulté dans la reprise de la relation affective
- Retrouvailles très agréables, notamment sur le plan physique
- Temps à rattraper
- Habitudes d'indépendance acquises pendant la séparation

- Conjoint compréhensif
- Conjoint ayant déjà l'expérience d'une séparation (hivernage ou autre type de mission)
- Difficulté à se partager entre conjoint et famille

- Conflits conjugaux au retour
- Eloignement affectif du conjoint
- Infidélité du conjoint pendant l'absence

- Rupture temporaire ou définitive pendant l'hivernage
- Rupture temporaire ou définitive au retour
- Rupture définitive après quelques mois
- Rupture attribuée à la décision initiale d'hiverner
- Rupture non imputée à l'hivernage

- Impuissance sexuelle temporaire au retour

10.7.2.8 Adaptation au retour : sphère professionnelle

- Réintégration professionnelle rapide, ou réembauche rapide
- Hivernage a permis une pargne forcée, un enrichissement qui peut être investi dans des projets au retour

- Hivernage perçu comme un atout professionnel, une expérience professionnelle valorisante
- Hivernage ayant permis une confirmation dans les compétences professionnelles
- Orientation professionnelle dans le prolongement de l'hivernage (continuité avec les TAAF, l'IPEV, le laboratoire d'hivernage, etc.)
- Envie de repartir travailler à l'étranger une fois rentré
- Passion professionnelle laissée intacte par l'hivernage
- Protection professionnelle assurée par le statut de l'hivernant (notamment les militaires et fonctionnaires civils)

- Retour aux études
- Retour perçu comme l'entrée réelle dans la vie active, transition entre un "cocon" confortable et la réalité du monde du travail

- Tâtonnement professionnel au retour
- Chômage, recherche d'emploi (plus ou moins active)
- Difficulté à retrouver un emploi
- Retard professionnel à combler au retour, au niveau des connaissances ou des compétences
- Difficultés financières imputées à l'hivernage (droits au chômage non ouverts aux VCAT de retour d'hivernage)
- Hivernage perçu comme assez peu rentable financièrement

- Ancien emploi décevant
- Nouvel emploi source de difficultés (trop demandeur, trop casanier, etc.)
- Nouvelle affectation non souhaitée

- Difficultés à accepter le système monétaire (utilisation de l'argent)

10.7.2.9 Adaptation au retour : réseau social

- Reprise des contacts amicaux sans difficulté

- Agrandissement du cercle d'amis au retour
- Gratification sociale offerte par le statut d'hivernant (curiosité, intérêt des pairs)
- Réintégration du réseau social facilitée par les antécédents de mutations
- Réintégration du réseau social facilitée par les moyens de communication récents
- Réintégration du réseau social facilitée par le rôle médiateur des proches (entre l'hivernant et son réseau social)

- Changement du réseau amical (la "bande" a évolué... voire éclaté)
- Nécessité de reprendre sa place dans le réseau amical
- Perte au retour de certains contacts non entretenus pendant l'hivernage
- Perte au retour de certains contacts entretenus pendant l'hivernage

10.7.2.10 Effets personnels à plus long terme

- Expérience
 - Expérience positive ou très positive
 - Expérience nouvelle, découverte d'aspects inconnus
 - Voyage exceptionnel, expérience hors du commun
 - Expérience forte, enrichissante sur le plan humain
 - Expérience valorisante aux yeux de l'entourage
 - Expérience inoubliable, impliquant un changement important (positif ou négatif)
 - Expérience alternative à la vie moderne (autre manière de vivre)
 - Expérience dépaysante, changement d'environnement, de milieu
 - Tournant décisif dans la vie personnelle

- Renforcement moral
 - Plus grande confiance en soi
 - Affirmation de soi
 - Endurcissement, plus grande solidité
 - Impression d'être "grandi"
 - Meilleure humeur, moral plus constant
 - Moins de difficultés pour affronter les problèmes de la vie courante

- Volonté d'indépendance
- Passage à l'âge adulte, entrée dans la vie active

- Epanouissement moral
 - Réalisation d'un rêve d'enfant
 - Sentiment d'avoir été utile
 - Découverte de soi pendant le séjour, meilleure connaissance de soi au retour
 - Plus grande patience
 - Plus grande curiosité, ouverture d'esprit, ouverture de l'horizon intellectuel
 - Plus grand calme, moins de "stress", sérénité
 - Plus grande maturité
 - Meilleure définition des objectifs de vie

- Changements dans le système de valeurs
 - Changement de point de vue sur la vie
 - Changement de priorités, de valeurs, de pôles d'intérêt
 - Changement de point de vue sur le monde moderne
 - Recul plus important par rapport aux choses de la vie
 - Plus grand détachement des choses matérielles
 - Plus grand épicurisme
 - Plus attentif à la nature, l'écologie, découverte d'un nouvel environnement naturel

- Relations à autrui
 - Richesse de l'expérience humaine (malgré les difficultés éventuelles)
 - Meilleure connaissance des autres, apprentissage des relations humaines
 - Plus de philosophie dans les relations humaines, regard plus posé sur les différences
 - Plus grande solidarité, écoute des autres
 - Plus grande sociabilité, ouverture aux autres
 - Plus de réserve (changement jugé positif)

- Relations plus directes, langage moins châtié
- Développement de l'esprit de tolérance
- Amitiés profondes nées pendant l'hivernage

- Temporalité du changement
 - L'impression d'avoir changé émerge très lentement
 - Impression ambivalente, tantôt d'avoir changé, tantôt non
 - Changement limité à la période de réadaptation, retour à un état antérieur

- Difficultés
 - Tendance à la rêverie
 - Décalage par rapport à autrui
 - Mollesse
 - Difficulté à communiquer avec ses semblables sur son expérience
 - Caractère plus difficile
 - Traces, "séquelles" laissées par des périodes de repli sur soi pendant l'hivernage
 - Nostalgie persistante et socialement gênante

- Qualités professionnelles
 - Plus de débrouillardise
 - Plus d'autonomie
 - Plus de maturité dans les relations professionnelles
 - Meilleur sens des responsabilités
 - Prise de décision plus efficace, meilleure analyse des situations
 - Goût de l'effort / de l'étude
 - Expérience du travail en équipe, de l'esprit d'équipe
 - Ouverture des horizons professionnels, après l'expérience d'un travail original, intéressant et motivant, ou en tout cas d'une alternative à la routine de la vie moderne

10.7.2.11 Effets familiaux à plus long terme

- Accession à l'autonomie vis-à-vis des parents, pour de jeunes hivernants

-
- Partage de l'expérience avec les proches
 - Fierté des proches, valorisation du "héros polaire"
 - Famille renforcée par la séparation
 - Couple renforcé par l'hivernage (meilleure compréhension)
 - Rupture ou changement de conjoint jugés positifs au retour de l'hivernage
 - Rencontre du futur conjoint en hivernage

 - Absence d'effet de l'hivernage sur la vie personnelle

 - Rappel de l'impuissance de l'éloignement, et de l'anxiété liée pendant l'hivernage
 - Rappel du manque des proches pendant l'hivernage
 - Expérience jugée difficile pour les proches, ayant marqué les proches
 - Nostalgie persistante de l'hivernant jugée difficile pour le conjoint
 - Rupture sentimentale au retour, jugée négative
 - Eclatement familial, échec familial imputé à l'hivernage

10.7.2.12 Effets professionnels à plus long terme

- Débouchés directs sur un emploi pérenne
- Amorces d'une carrière polaire ou outre-mer
- Recherche d'emploi facilitée par la valeur accordée à l'hivernage par les employeurs
- Relations professionnelles facilitées par l'expérience de vie en collectivité
- Vie professionnelle facilitée par le regard différent sur les choses apporté par l'hivernage
- Qualités professionnelles accrues
- Enrichissement professionnel / acquisition d'expérience
- Reconnaissance professionnelle

- Aspects professionnels jugés moins importants, à long terme, que les aspects personnels

- Difficultés pour retrouver un rythme et une motivation professionnelle après l'hivernage
- Impression de rétrogradation au retour (poste comportant moins de responsabilités, jugé moins intéressant)
- Ralentissement de la carrière (hivernage perçu comme un facteur d'instabilité géographique par les employeurs)

10.7.2.13 Suggestions pour améliorer le retour

- Suggestions concernant la préparation avant le départ
 - Nécessité de refuser le départ des candidats ayant des problèmes familiaux ou personnels au moment du départ (ces problèmes trouveront un écho au retour)
 - Nécessité d'une sensibilisation de la famille avant le départ
 - Nécessité d'une sensibilisation des candidats avant le départ
 - Préparation des formalités administratives du voyage personnel de retour avant le départ en mission
 - Inutilité d'une sensibilisation collective au retour
- Suggestions concernant le séjour
 - Laisser un classeur en libre-accès sur la base contenant des informations utiles au retour
 - Rendre l'administration plus humaine / plus respectueuse des hivernants
 - Utilité de conserver un lien avec le monde du retour pendant l'hivernage
 - Utilité des debriefings psychologiques de fin d'hivernage pour faire le bilan de l'hivernage et améliorer le retour
 - Fournir des dates plus précises concernant le retour
- Suggestions concernant le voyage de retour
 - Utilité d'un voyage personnel avant le retour
 - Nécessité d'améliorer la prestation du voyage officiel de retour
 - Diminuer les coûts du trajet pour permettre aux conjoints de se retrouver avant le retour au domicile

- Fin de mission perçue comme trop brutale par certains, impression d'être laissé(e) de côté une fois l'hivernage terminé (comme un "kleenex usagé")
- Suggestions concernant le retour proprement dit
 - Réunir à nouveau la mission 6 mois après le retour
 - Donner la possibilité de parler de son vécu (par questionnaire ou entretien)
 - Nécessité d'un entretien obligatoire avec un psychologue 1 mois après le retour, comme pour l'entretien de sélection
 - Donner la possibilité d'un soutien moral si la demande est formulée, en cas de difficultés importantes
 - Faciliter le lien avec les associations d'anciens (utiles pour améliorer le retour, et pour faciliter les retrouvailles et les remémorations)
 - Utilité des contrats de dépouillement pour faire le lien entre l'hivernage et la vie en métropole
 - Utilité d'une période de décompression aidée par des personnes extérieures
 - Nécessité d'un accueil officiel et/ou d'un remerciement plus marqué de l'administration à l'égard des hivernants
 - Possibilité d'une aide dans la recherche d'emploi
 - Prise de nouvelles régulières les premiers mois

10.7.2.14 Suggestions pour améliorer la départ en hivernage

- Sélection
 - Sélection nécessairement faillible (détection imparfaite, possibilité d'événements imprévisibles en hivernage)
 - Nécessité d'une sélection des groupes d'hivernages, pas seulement des individus
 - Nécessité d'une cooptation par des anciens
 - Attention particulière à porter aux hivernants se présentant à nouveau comme candidats
 - Utilité d'expériences antérieures similaires à un hivernage

- Nécessité d'un contact systématique avec les employeurs récents du candidat
- Nécessité d'accroître le nombre de candidats par poste

- Motivation néfaste si exclusive : motivation financière
- Motivation néfaste : besoin de se reconstruire
- Motivation néfaste : fuite d'une situation difficile

- Critère de sélection : célibat
- Critère de sélection : sociabilité
- Critère de sélection : force de caractère
- Critère de sélection : motivation profonde
- Critère de sélection : maturité
- Nécessité d'améliorer la détection du risque d'abus d'alcool

- Nécessité de constituer des équipes encore plus mixtes
- Nécessité de ne pas constituer d'équipes mixtes

- Préparation
 - Utilité d'un contact du candidat avec d'anciens hivernants avant le départ
 - Nécessité d'une information plus complète sur les risques des missions
 - Nécessité d'une journée tous districts confondus avant le départ
 - Nécessité d'une formation sur le stress et ses expressions

10.7.2.15 Debriefings psychologiques

- Debriefing jugé utile car effectué par un interlocuteur extérieur (plus grande facilité à se confier)
- Debriefing jugé important pour le chef de district, poste plus exigeant
- Debriefing jugé utile pour évacuer les tensions avant le retour

- Nécessité de déplacer le debriefing à R0 (première rotation)
- Nécessité de déplacer le debriefing en France, une fois rentré

- Utilité des entretiens réguliers avec le médecin de la base et/ou le chef de district
- Soutien des hivernants pendant l'hivernage jugé suffisant
- Entretiens réguliers avec le médecin de la station jugé suffisant

- Debriefing jugé plaisant mais sans intérêt pour l'individu
- Debriefing jugé sans effet
- Debriefing jugé inutile

10.8 Antarctic Separation Brochure

Cette brochure est issue du site Internet de l'Australian Antarctic Division (AAD, 2009). Elle a pour but d'informer les hivernants australiens et leurs familles des écueils potentiels de la séparation géographique de longue durée qui les attend. Ces écueils sont liés au départ en mission, au séjour lui-même, mais aussi à la période du retour. Le texte complet de la brochure est reproduit, sans respecter sa mise en forme initiale.

The Australian Antarctic Division acknowledges that successful expeditions to Antarctica depend on the selected expeditioners being happy and being content with their decision to leave their homes and families to live and work in Antarctica. Making the decision to embark on Antarctic service, and the resulting separation, can mean a struggle with difficult personal problems which need to be assessed by those involved.

This brochure poses issues for discussion, and raises some of the difficulties that might be encountered. It is not intended that after reading this brochure you should reach the decision that 'all is bad'. In fact many couples and families will testify to having undergone 'successful' Antarctic separation, having found the time apart challenging and rewarding.

The information in this brochure is not intended to be appropriate for every situation, but merely to provide an overview of the affects of separation as seen by the Antarctic Division. We do not put forward different approaches to deal with effects differing between summering and wintering expeditioners, as our experience has shown that the symptoms of separation are similar, regardless of the length of separation.

The lengthy separation periods sometimes experienced by members of Australian National Antarctic Research Expeditions (ANARE) are unique. The time spent in Antarctica, and the isolation there, are two factors making Antarctic separation unlike other separation experiences. For example, serving members of the Australian armed services are usually able to rejoin their families at times of crisis or trauma, and prisoners in gaol can be visited by

families at times of crisis or trauma, and prisoners in gaol can be visited by families and friends and may be granted permission to attend funerals of close family members. But whatever people's circumstances are, once the last ship of the summer has departed from Antarctica it is usually impossible for expeditioners to return to Australia until the beginning of the following shipping season, which is usually October. So there is a period of confinement spanning at least six months.

The reasons for wanting to work in Antarctica vary considerably. It may be the realisation of a life's dream, or a financial gain, or an opportunity to study or conduct research, or the chance to gain valuable work and life experience. It may be a chance to 'escape'. Whatever the purpose, and expeditioner's general well-being while in Antarctica could be affected by the reason for having gone.

To make this brochure easy to follow we have dealt with each stage of the separation process individually. The periods spent before and after applying for ANARE service, during recruitment, and during resettlement at home.

THE PREPARATION PERIOD (MAKING DECISIONS)

Pre-application consideration

Discussion with loved ones should occur before the application form is lodged, so that full consideration of the effect of the separation will have taken place with all parties involved.

To submit an application on the pretext that 'the job may never happen' is naïve and will lead to difficulties later. People should be honest and up-front about their intentions. Antarctic service and the accompanying separation is a choice, and you must make the correct decision for you and your family. You, your partner, loved ones and family are in the best position to be able to judge your own situation.

Things to think about:

Applicants and their partners should consider the following questions.

- *Is the decision to apply the appropriate decision at the moment?*
- *Are the children too young and will this be a burden on the partner?*
- *How will this affect career prospects on return from Antarctica?*
- *Are there elderly parents who are very dependant or have been ill?*
- *How do you feel about life without the company of family and friends for a year?*
- *If your partner or family are unhappy about the decision, what will be the long-term effect?*
- *Could this separation from children have detrimental effects in the future?*
- *How will you and your partner cope with the enforced celibacy and lack of physical contact?*

These are just a few of the thoughts that may be racing through your mind and there will probably be many more. Consider them all very carefully!

On a personal note, it is sensible to establish clearly the status of any relationship you may be currently engaged in. Each of us likes to have the security of knowing where we stand and not to be misled.

Once the decision to proceed with the application has been reached it is then time to advance further with the preparation stage. Any further concerns regarding Antarctica service or separation can be discussed briefly if you are listed for interview. The selection panel are experienced personnel, and many of them have spent time in Antarctica.

The job offer is made

Following acceptance of a position with ANARE, successful applicants should have at least 6-8 weeks to prepare for commencement in Hobart. This is an extremely busy time for all concerned and emotions may become a little frayed.

Although a unified agreement may have been reached over the decision to work in Antarctica, this preparatory time may still be stressful. It is a time for saying goodbye to friends, under-taking last-minute tasks, and organising how some tasks will be undertaken during the separation period.

Children

Children can experience a sense of insecurity during a parent's absence. Their world may consist of a mother, a father and a home, which together create a strong basis for security. Remove one, and the children have lost a part of their security.

One parent families will need to put additional thought into the type of care you choose for your child. Not all families have built-in support and care arrangements for children, and some are unable to draw on the services of an extended family. Whatever you choose, make sure your children will be safe in an environment where they feel secure.

If children feel insecure while a parent is absent it can show up in various ways. Unacceptable behaviour of varying degrees, bed-wetting and abnormally poor school results are common, but these symptoms are not always attributed to the separation. Some children are very good at hiding their insecurities and fears, and it can be difficult to diagnose the cause of poor or altered behaviour. Children do worry, and it is only natural that they will be upset about a parent's absence from their life.

If you are having difficulty in preparing your children for the impending separation, or if behavioural problems are debilitating to them, consider

seeking professional assistance (for more information, see the brochure describing the Antarctic Division's Employee Assistance Program). Keep the lines of communication open with your children, and try to understand how they are feeling about the separation. Reassure them that you will be coming home, and don't shrug off their fears as being 'silly'. It can be a very painful time for children.

Good communication systems now make it easy and inexpensive to maintain good contact with your children. Facsimile services provide an avenue for children of all ages to share their drawing etc, and to write personal messages to you in Antarctica.

School projects on Antarctica have often been undertaken while a parent is there, and telexes, letters and facsimiles to your child's school describing the work, the environment, wildlife and the life you live in Antarctica are of great interest and value. They make your child feel involved, closer to you, and very proud.

So involve your children in your new and exciting life when possible, and share your experience of Antarctica in a way that they can understand and remember. Make your year a valuable and happy memory for your entire family.

Organise your life

Eliminate potential problems. A Problem with respect to your family or a conflict situation may exist within your home life, and may need attention prior to your departure. Whatever your reason for wanting to work in Antarctica, it should never be to run away from responsibilities or problems at home. Don't hesitate to seek professional advice if you are worried, or are having difficulty in reaching agreement in an area of conflict.

Discuss issues involving mixing socially with those of the opposite sex. Is your partner concerned that you will be spending time in isolation with other men or women? Has this issue been a problem before? Do you trust each other?

It would be unrealistic to expect either person not to be involved in social activity during separation. Talk about your expectations of each other, establish the guidelines and agree on what is acceptable to each of you.

Keep in mind that each of you may be fearful of the danger of a trauma or crisis occurring at home or in Antarctica, or of someone being injured or dying. Treat this concern with care and be mindful of not brushing aside these fears as being ridiculous-they can be very real, and it is only natural that this fear of death or serious injury is a major worry when people are facing a lengthy separation from loved ones.

Discuss what you would do 'if...'? Who would your partner turn to in the event of a crisis? It is very important to consider how you would both handle a crisis such as death, accidental injury or illness in the family during the separation. Set up a plan to cover these times. Where it is possible, a good back-up of family and friends is a most important aspect of a successful separation. It gives both of you peace of mind and a sense of security.

However, in today's changing society we often find that people do not always have a good depth of supportive back-up or (as was more common in the past) an extended family to turn to. There are many people who live great distances from any family members, and may not have a close friend living nearby to call upon for help during a crisis. The Antarctic Division's Expedition and Family Liaison Officer (EFLO) would be able to offer assistance during these times, and could arrange for suitable support and back-up. If you are aware that your loved one would be left in this position it is important to inform the EFLO prior to your departure.

It is recommended that you organise your finances so that your dependants are not left with any money problems. If you have arranged a separate allowance for your family we suggest that, in addition, you could consider giving authority to your bank manager to release extra money in the event of an unexpected need.

Attend to legal aspects such as the preparation of a Will and Power of Attorney. It is extremely difficult to undertake some legal matters while you are

in Antarctica. Please consult your Solicitor for advice appropriate to your needs.

Consider the role changes which may occur. All of us undertake roles, be it of wife, mother, husband, father, daughter, son... Within these roles we perform tasks, and in the household those tasks are often assigned on that basis. You and your partner must decide now on a redistribution of those tasks.

Those at home will assume new and unfamiliar duties, and will be responsible for extra tasks. This creates new demands and stress. You both need to be aware of the effect that these extra responsibilities may have, and should prepare the task load with thought. Those left at home should not try to take on too much: that will cause stress and, in the long term, resentment. It may be that a gardener may need to be employed, or the neglected family car needs overdue attention or replacement. Ensure that any potential hazards are taken care of.

During this time those involved will start to come to terms with the reality of the separation and what it means. There will be low times, and emotions will be mixed and confused. Although your family may be happy and excited for you, there will be times of sadness, anger, annoyance, restlessness, and a 'cloud of sadness may envelope your normally happy home.

All of these reactions are quite normal under such stressful circumstances, and you should take great care to remain patient and understanding with each other

Training in Hobart

Depending on the particular expeditioner's requirement for training, anything between two and twelve weeks may be spent in Hobart undergoing specialist training.

This training will involve mandatory courses in fire-fighting and first aid, plus additional courses pertaining to the professional skills or trade of the

expeditioner. Station and field training will be undertaken by expeditioners embarking on wintering or long-term summering trips.

This too may be a difficult time for loved ones, and expeditioners must ensure that they maintain regular contact with home. Loved ones may see this as being a 'good time for you', whereas they may feel abandoned, faced with the anxiety and pressure of getting on with their life without you. This time is often very difficult - the expeditioner has left home but has not embarked on Antarctic service. It has been described as being in a 'limbo' state.

Pre-embarkation leave

Wintering expeditioners are usually granted between five and seven days of pre-embarkation leave. This can prove to be a difficult time for loved ones and families: having said goodbye once, they are now faced with saying the 'final' goodbye.

During this leave, some partners and families choose to stay in Hobart and enjoy the 'final' days together as a holiday. It is also an ideal time for your partner and family to meet other expeditioners, their partners and families, and Divisional staff, and to become more familiar with things Antarctic by visiting the Antarctic Division's headquarters at Kingston. Partners and families who participate in this arrangement are usually left feeling more a part of the adventure, and they feel comfortable contracting the Division as well as other expeditioners' families.

However, due to family and schooling commitments it is not always possible to spend time together in Hobart, so some choose to have this holiday time when the expeditioner returns.

It is entirely up to those to decide the best way to handle this leave time and the arrangements for the day of departure.

THE SEPARATION (SAYING GOODBYE)

The imminent departure may produce tension, anxiety and quarrels. It is a time when loved ones begin to detach themselves emotionally from the person leaving, This behaviour is not unusual, but is a symptom of 'preparatory grief', similar to that felt when someone close to you is dying.

For partners at home, the first few days after departure can sometimes feel 'like a honeymoon in reverse' a feeling of freedom and relief that the departure day has finally come and gone. However, the realisation that your separation will be for several months will soon occur, and sadness, anger, anxiety and loneliness will follow. The symptoms of grief are very real and should be thought of as being natural, normal responses to the stress brought about by the separation. It is healthy to share your feeling with others.

Care for yourself, and your well-being. Allow yourself time to be upset and to readjust. If you have children around you, talk to them about how you feel and allow them to express their feelings. Together you will care for each other. Your needs are different, but you are missing the same person.

Care for yourself

Following separation it is common for partners to feel alone and empty. Losing your partner or 'soul-mate' for several months is difficult, but try not to dwell on your negative thoughts for too long. An overdose of negativity will serve no worthwhile purpose. Look for the positives in your life. Being alone, being 'independent' can be a very positive thing. Try to make it enjoyable and productive. Choose to do something that you have been wanting to do for some time, but never had the time to do. Write a list of what you can achieve during this time. Join a fitness club, undertake a hobby, commence study, travel, involve yourself in life.

If you find after some time that this all seems too hard, it may be time to seek some support. Your own extended family would be the obvious place to seek such help, but these days it is not always possible to have this support. There are other support groups throughout the general community, and the Division's EFLO can provide information on support networks.

Good communication tools

One of the keys to a successful relationship is good, open and honest communication, and this is even more important when you are separated by long distances and with no physical contact throughout the separation period. The Antarctic Division recognises the importance of providing communication systems which enable expeditioners and their loved ones to communicate regularly, and at a reasonable cost.

Regular contact between expeditioners and their loved ones is essential to reaffirm the caring and sharing between them. If you are physically separated, the knowledge that someone out there really does care about what you do and how you feel can be very comforting and reassuring.

Expeditioners will find that their 'world' in Antarctica will shrink considerably. The outside world will seem remote and unreal. With the excitement of being in Antarctica, experiencing the long daylight hours during summer, and becoming accustomed to your new 'home', it becomes easy to lose track of time and half-forget about the outside world. This can be a difficult period for your partner at home who is adjusting to life without you. Ensure that no matter how busy or preoccupied you are, you still allow time to contact home regularly.

The Antarctic Division is proud of its communication systems. The outside world will seem remote and unreal. With the excitement of being in Antarctica, experiencing the long daylight hours during summer, and becoming accustomed to your new 'home', it becomes easy to lose track of time and half-

forget about the outside world. This can be a difficult period for your partner at home who is adjusting to life without you. Ensure that no matter how busy or preoccupied you are, you still allow time to contact home regularly.

*The Antarctic Division is proud of its communication systems. The advent of its ANARESAT (satellite) telephone system, along with the use of facsimile and electronic mail, means that it is now very easy to communicate effectively and regularly with loved ones. Details of these communications systems are set out in the booklet *Communicating with Antarctica*.*

Whatever method of communication you choose, make sure that you remember to write and speak about the little things - chat as you would normally, and show interest in the issues that you would normally enjoy hearing about. Expeditioners enjoy hearing the daily trivia of life at home.

For the expeditioner it is a time to be mindful of reaching a balance between reporting on your new life and retaining interest in home. Expeditioners should be careful not to dominate the conversation talking about themselves and Antarctica. A mixture of information is interesting, and creates an opportunity for your partner to reciprocate.

Make notes in your diary and remember special times, particularly anniversaries and birthdays. Plan and leave behind gifts, cards and special surprises with family or friends or with the EFLO at the Division.

THE RE-INTEGRATION (HOMECOMING)

You and your partner will be facing the homecoming with great excitement. This may also be tinged with some apprehension about 'this second honeymoon', and you both may be feeling somewhat nervous about the reunion. You will probably imagine and rehearse in your mind how wonderful it will be to be together again.

The partner at home will have been especially busy planning the homecoming, making sure that things are in order for your return, and, if possible, arranging to come to Hobart to meet you. It is indeed an exciting time!

For some couples the homecoming may indeed be like a second honeymoon, but for others, it may take time before they feel like a couple again. Discuss and reach an understanding of the different emotions related to love and sexual desire. Remember the need for gentleness and patience, and remember that it is a two-way process.

Patience and understanding

Accepting the changes in each other will help to re-establish a bond between you. Appreciate that each of you may have broadened your horizons, and that you each have your own experiences and memories of the time in which you have been apart. You may have adopted new interests, certainly met new people, formed new friendships and gained independence from each other.

Re-establishing your relationship can be like starting again, a re-learning process with some new unknown areas of your lives to learn about. This will take time-don't try and hurry the process. Talk to each other, listen to each other and share your feelings.

Re-allocate the various roles, and re-assign tasks. Be tactful and don't criticise the tasks done in your absence. Try to be patient with each other and discuss any problems as they arise - don't allow them to fester so that an argument results. If you are aware of the problems, discuss them openly and reach agreement on how to resolve them, and the transition period will seem easier.

After the narrow confines of living in Antarctica, returning to Australia can be quite unsettling. It is a very emotional time and requires sensitivity all round.

Give yourselves a time for adjustment and don't be surprised to find that you are not coping as well as you imagined.

Studies have been made of United States soldiers who were either missing in action or prisoners of war in Vietnam, and it was found that when the families were reunited, after the forced separation of long periods of time, two things occurred:

- *Conflicts and problems not resolved prior to the separation tended to arise again at the reunion.*
- *Expectations had changed.*

When you return, your partner might want to go out a lot because there hasn't been much social life while you have been away. You on the other hand might find the noise and the people at parties too much to cope with. There could be deep disappointment from your partner because of your 'unsociable' behaviour.

You could find difficulty in adjusting to many things, such as the noises in cities, supermarkets, and people pushing and rushing in the streets. You won't have heard the kids fighting or your partner yelling at them for some time.

On return you will have only your partner to talk to each night instead of twenty buddies. You could find the steady routine of a job to be boring. Try to focus on the positive points about your job - the friends, the security - and try not to compare your job at home with working in Antarctica. It is very destructive.

Returning to your children

Children have not had to share the parent who has cared for them at home. The children have probably had Mum or Dad's attention and time whenever required. The returning parent should understand that the children may have grown very attached to a possessive about that parent. This is a natural reaction, and with patience you can slowly re-establish your closer relationship

with your children. If however, a young child becomes extremely possessive, special attention by the returning parent will be required to lovingly reassure the child that he/she will not be disappearing again.

Remember that children grow and change very quickly, and especially so during a six- or twelve-month separation. Babies become toddlers, toddlers become children, children become teenagers, and teenagers become adults: the changes occur so quickly! Respect the changes and don't expect your child or children to be the same, think the same or be the same as when you went away.

Children may have a mixture of good and bad feelings relating to the return of a parent and both parents should be aware that underneath the smiles and excitement may lie hurt, anger, insecurity, resentment. Some children may seem distant and uninterested in a parent's return. Be patient, caring and understanding.

FURTHER ADVICE AND ASSISTANCE

Further information is available from the Antarctic Division if you require it. If, however, any of these problems continue, become unmanageable or escalate into more serious problems, parents should seek professional assistance.

The Antarctic Division provides ongoing counselling to all expeditioners and their families for up to six months following return to Australia (see the Employee Assistance Program brochure). To seek assistance does not mean failure - Antarctic separation can cause immense stress on those involved.

The Division hopes that this brochure has been of assistance to you and your family. Please contact the Expeditioner and Family Liaison Officer by email or telephone on 1800 030 680 or (03) 6232 3209 if you need further help, or you would like a print.

10.9 Exemples de groupes d'hivernage

10.9.1 Station antarctique : Dumont d'Urville

Tableau 59 - Composition d'un groupe d'hivernage en Terre Adélie (source : Décamps 2003)

Sexe	Age	Statut	Poste	Antécédent d'hivernage
H	21	Civil	Plombier chauffagiste	Non
H	22	Civil	Micromécanicien	Non
H	22	VCAT	Electronicien	Non
H	23	VCAT	Glaciologue	Non
H	23	VCAT	Glaciologue	Non
H	24	Civil	Boulangier pâtissier	Non
F	24	VCAT	Ornithologie (thermologie)	Non
H	26	VCAT	Electronicien	Non
H	26	Civil	Maintenance météo	Non
F	27	VCAT	Electronicien	Non
F	27	VCAT	Ornithologie (physiologie)	Non
H	27	Civil	Cuisinier intendant	Non
F	28	VCAT	Ornithologie (écologie)	Non
H	33	Civil	Chef géophysique	Oui
H	34	Civil	Plombier chauffagiste	Non
H	38	Civil	Responsable météo	Oui
H	39	Civil	Mécanicien véhicules	Non
H	39	Civil	Entretien général	Non
H	39	Civil	Responsable technique	Oui
F	40	Civil	Exploitant météo	Oui
H	41	Civil	Chef centrale	Oui
H	41	Civil	Mécanicien véhicules	Non
H	46	Militaire	Technicien télécom	Oui
H	49	Militaire	Responsable télécom	Non
H	51	Civil	Médecin et chef de district	Oui

10.9.2 Station subantarctique : Kerguelen

Tableau 60 – Postes d'un hivernage à Kerguelen (source : Service Médical des TAAF)

Technicien		Cuisiniers et assimilés
Adjoint technique	Ingénieur mécanicien	Aide de cuisine
Approvisionnement	Manœuvrier flotille	Aide de ferme
Charpentier Fer	Mécanicien centrale	Arboriculteur
Centraliste	Mécanicien chantier	Boucher
Chef centrale	Mécanicien engins	Boulangier
Chef garage	Mécanicien flotille	Buandier
Chef mécanicien diéséliste	Menuisier	Chef chargé
Chef TP	Plombier	Chef cuisinier
Conducteur travaux	Plombier chauffagiste	Comptable
Electricien	Maçon	Eleveur
Electricien bâtiment	Manœuvre	Garçon de salle
Electromécanicien	Peintre bâtiment	Intendant
Enginiste	Topographe	Maraîcher
Frigoriste		
Scientifique		Radio
Aide-radariste	Magnétisme / sismologie	Chef station radio
Biologiste	Mécanicien Japonaise	Exploitant télécom
Contrôleur des pêches	Mécanicien de précision	Gérant postal
Ecologiste	Ornithologue	Opérateur télécom
Electro-général	Patron Japonaise	Technicien exploitant météo
Electrotechnicien	Physiologiste	Technicien télétype
Général	Radariste	Technicien fil
Géographe	Responsable géophysique	Technicien radio
Géologue	Technicien	
Géophysicien		
		Météo
	Chef de district	Chef station météo
	Chef de district	Technicien exploitant météo
	Médecin	Technicien installation météo
	Médecin adjoint	Technicien instruments
	Médecin chef	Technicien météo