

Actualité Société

Du Bataclan au Grand Bleu

EXPÉRIENCE Des rescapés des attentats du 13 novembre participent en Guadeloupe à un essai clinique sur les bienfaits de la plongée contre le stress post-traumatique

ENVOYÉE SPÉCIALE

« C'est beau ! » Ce n'est pas uniquement le paysage qui inspire ce commentaire à Stéphane, 51 ans. Il est pourtant à couper le souffle alors que le soleil se couche sur la mer des Caraïbes, à Basse-Terre, en Guadeloupe. Ce qui est beau, c'est d'abord son « clan », formé à l'occasion d'un événement dramatique, les attentats du 13 novembre 2015. « Ce sont des personnes que je n'ai pas choisies, mais aujourd'hui tout le monde regarde dans la même direction, c'est impressionnant. »

Ils sont 34 rescapés à participer pendant douze jours à un essai clinique intitulé DivHope et dont l'objectif est d'étudier les effets de la plongée sur les troubles de stress post-traumatique (TPST). Une pathologie difficile à prendre en charge et aux symptômes nombreux qui empoisonnent la vie quotidienne. Nuit et jour, un simple détail peut les amener à revivre ces événements d'une rare violence. « Je vis avec l'impression permanente qu'il va arriver quelque chose de dramatique », résume Gaëtan, un enseignant de 36 ans père de deux petites filles.

Pour eux, venir en Guadeloupe n'avait rien de facile. Notamment parce qu'ils ont dû accepter une part de hasard dans l'expérience, un tirage au sort : seules 17 personnes plongent, quand les autres suivent un programme multisport afin de pouvoir comparer les résultats. Cela a créé quelques frustrations. « On le sait dès le départ, ça fait partie du jeu », relativise Gaëtan, qui a découvert une fois arrivé à Basse-Terre qu'il ferait partie du second groupe. L'inverse est aussi vrai : désignée dans le groupe plongée, Fanny a une phobie de l'eau qui remonte à l'enfance.



Séance de plongée, mercredi en Guadeloupe. HELENE VALENZUELA POUR LE JDD

À l'heure de sa première immersion en piscine, la jeune femme brune pâlit. « Ça va être génial », lui promet Vincent Meurice. Moniteur de plongée et sophrologue, il a mis au point ce programme de « plongée améliorée » qui mêle immersion, exercices subaquatiques de relaxation, préparation mentale sportive, sophrologie et méditation en pleine conscience. Au bord du bassin, l'équipe de moniteurs formés spécifiquement pour cet essai ne laisse pas le doute s'immiscer dans la tête des plongeurs : les mots sont simples, résolument positifs.

« Vas-y ma grande, tu peux le faire. » Fanny s'encourage. Vincent Meurice lui tend la main et la jeune femme s'immerge timidement. Sous l'eau, elle répète, concentrée, les gestes calmes de son moniteur. Puis elle revient lentement à la surface, enlève son masque. Un grand sourire illumine son visage. Elle lance : « Quel pied, mais quel pied ! » On entend presque le soupir de soulagement de toute l'équipe. « On va dans le bon sens », lâche la sophrologue.

Les plongées suivantes, réalisées en mer dans le cadre exceptionnel de la réserve Cousteau, confirment ce premier sentiment. « Avant d'y aller, ça reste immen-

« J'ai fait trois siestes hier, cela faisait deux ans que je n'avais pas fait de sieste ! »

Fanny, victime du Bataclan

sément difficile, relativise la jeune femme. Mais une fois dans l'eau, je me transforme. Je me sens en sécurité, contrairement à la vie de tous les jours où je suis menacée en permanence, sur le qui-vive. » À 6 mètres de fond, au milieu des poissons multicolores, la jeune femme fait le signe du cœur à l'adresse de son moniteur. La gratitude est déjà grande pour celle qui dit dormir enfin d'un som-

meil réparateur. « J'ai fait trois siestes hier, cela faisait deux ans que je n'avais pas fait de sieste ! », avoue-t-elle.

« Le plongeur est quelqu'un qui médite sans le savoir. Il est coupé du monde extérieur, il a une attitude très contemplative et vit très profondément le moment présent », explique Frédéric Bénétou, à l'origine du projet après une première étude sur les effets bénéfiques de la plongée sur le stress. Avec le détenteur, la respiration devient en effet automatiquement lente et profonde. « Le fait d'être en apesanteur permet d'améliorer la sensation de bien-être », décrit le docteur Mathieu Coulangue, l'un des plus grands spécialistes français de la plongée.

Toute l'équipe en est intimement persuadée : sous l'eau, les résultats sont obtenus plus rapidement qu'avec les méthodes de relaxation classiques. « Je me recentre sur moi-même. Je découvre des choses nouvelles. J'y crois vraiment », témoigne Stéphane. Au sec, la plongée est prolongée par

des séances de sophrologie. Yeux fermés, les élèves se concentrent sur leur respiration et détendent progressivement leur corps. À l'invitation du sophrologue, ils visualisent une image mentale positive. Des sourires s'affichent parfois sur les visages, beaucoup de larmes aussi. Elles viennent rappeler ce que le paysage idyllique fait parfois oublier : tous ont vécu l'innommable.

Durant ces premiers jours, les événements sont d'ailleurs souvent omniprésents. Les rescapés passent de longs moments à en refaire la chronologie. Sous l'eau, une jeune femme revivra même pour la première fois depuis deux ans les scènes d'horreur du Bataclan. Sur le bateau qui la ramène à terre avec les autres plongeurs, son corps est secoué par les tremblements. L'expérience n'a rien de léger. « On est dans le vif du sujet », commente Frédéric Bénétou. ●

Basse-Terre (Guadeloupe)
MARIANNE ENAULT @MarianneEnault

AVRIL 2018

**ÉLECTION
DES
DÉLÉGUÉS
MÉDICIS**

Médecis, la mutuelle retraite des indépendants va renouveler une partie de ses délégués.

SE PRÉSENTER

Pour être candidat, il suffit d'être membre de la mutuelle, en qualité de cotisant, d'ancien cotisant ou de retraité. C'est un scrutin par listes nationales de candidats bloquées : on ne peut donc pas se présenter individuellement. Il faut impérativement faire partie d'une liste de 24 candidats titulaires et de 5 candidats suivants de liste minimum.

QUAND, COMMENT ?

La date limite du dépôt des listes de candidats devant le bureau des élections est le **2 février 2018**. Vous pouvez consulter le règlement des élections sur le site internet de Médecis : www.mutuelle-medecis.com ou le demander à l'adresse suivante : **MÉDICIS - BUREAU DES ÉLECTIONS** 18, rue de l'Amiral Hamelin 75780 PARIS cedex 16

médecis
votre mutuelle retraite

Pour tout renseignement,
contactez-nous au 01 47 27 20 20
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h
ou par mail :

Une plongée dans l'espoir

« DIVHOPE ». Le nom donné à l'essai clinique qui se déroule en Guadeloupe jusqu'au 30 novembre, que l'on pourrait traduire par « la plongée de l'espoir », résume bien les ambitions de ses instigateurs. Soutenu par l'association de rescapés du 13 novembre 2015 Life for Paris, le projet est financé par la Fondation d'aide aux victimes du terrorisme (FAVT), à hauteur de 150.000 euros. Il rassemble des spécialistes de la plongée et des troubles de stress post-traumatique (TPST), dont Marion Trousselard, médecin chercheur à l'Institut de recherches biomédicales des armées (Irba), et Mathieu Coulangue, chef de service de médecine hyperbare à l'hôpital saint-Martin de Marseille.

Pendant douze jours, les sujets répondent à des questionnaires de bien-être psychologique, social et affectif. Une montre et un capteur mesurent la variabilité de leur fréquence cardiaque. Répéter les plongées, avec une exagération des exercices de relaxation, doit permettre d'ancrer plus vite ce qu'il est possible d'obtenir via des méthodes classiques de méditation et d'en pérenniser les effets. « Sous l'eau, on agit mieux sur la plasticité cérébrale », explique la sophrologue Vincent Meurice. Les sujets seront suivis à un, trois et six mois. Les scientifiques espèrent obtenir des résultats significatifs pour étendre l'étude à d'autres publics, militaires