

lica-
e. Je
des
ents,
f les
onc-

est

l'ex-
ayé,
lâ-
rps
ou
ber-
est
gie
me
er-
ou-
n le
, se
tes
rps
ve
ire
me



À Malte, la plongée contre les blessures de guerre

REPORTAGE Dix soldats français ont testé l'immersion sous-marine pour guérir leur stress post-traumatique

Malte
Envoyée spéciale

À Qawra, dans le nord de Malte, il n'y a pas vraiment de plage. Tout juste une longue promenade de pierres balayée par les vents d'une tempête méditerranéenne dont septembre a le secret. La zone est bien connue des plongeurs débutants. Comme ces dix soldats français qui s'essayaient à la discipline pour la première fois. Ils ont en commun de souffrir de troubles de stress post-traumatique. En Afghanistan, au Mali, en Centrafrique et même en France, ils ont été exposés à un événement traumatisant. Depuis, leur vie a basculé : isolement, cauchemars, hypervigilance, crises de panique. Et si la plongée pouvait les aider ? C'est la conviction de toute l'équipe qui participe à ce stage, dans le cadre d'une étude clinique baptisée CogniDive, financée par l'association des Gueules cassées, créée à l'issue de la Grande Guerre.

À l'heure de la première plongée en mer au milieu des posidonies, ces longues plantes vertes qui forment de gros buissons sous l'eau, l'appréhension est là. Discrète, mais palpable. L'immersion met à nu ces corps abimés et ces âmes meurtries. Par groupes de trois, guidés par un moniteur spécialement formé, ils évoluent lentement, avant d'effectuer, posés au fond de l'eau, des exercices de relaxation empruntés à la sophrologie.

« Sous l'eau, quand il a fallu fermer les yeux, j'ai vu défiler des images de corps démembrés », raconte a posteriori Henri. En vingt ans d'armée,

dont plusieurs en tant qu'auxiliaire de santé, ce solide gaillard au crâne rasé a tout vu ou presque. L'Afghanistan et ses scènes d'attentat quasi quotidiennes ont marqué un tournant. « Là-bas, c'était vraiment la guerre », lâche Raphaël, blessé à deux reprises. Le silence qui suit dit ce qu'il ne veut plus raconter. La mise à l'écart du groupe, le sommeil qui fuit les nuits, le début des « idées noires ».

« Sous l'eau, il y a de la joie »

Ce papa de 37 ans, qui d'ordinaire passe ses week-ends en montagne avec son détecteur de métaux, tire déjà des bénéfices de ses premières plongées. « Dès qu'on palme, je me sens bien. Je suis dans l'instant présent. » L'immersion a diminué, au moins à court terme, son sentiment d'être constamment sur le qui-vive, l'un des symptômes du stress post-traumatique. Au bout de quelques jours, Henri parvient lui aussi « à fermer les yeux pour faire le calme ». « Sous l'eau, il y a de la joie. Ça fait du bien, ça recharge. » Un pas de géant pour le militaire qui, ces dernières années, a souvent pris sa « moto avec l'envie de se foutre dans un camion ». Il n'a d'ailleurs jamais trouvé les mots pour expliquer à ses proches le mal qui le ronge. « Toute une partie de ma famille est dans l'armée. Certains ont servi en Afghanistan. Comment leur dire ? J'ai honte de moi », justifie-t-il, la voix chargée d'émotion.

« Sous l'eau, ils apprennent à lâcher prise sur leur traumatisme. Il n'y a plus ce poids du corps à porter. On inspire et immédiatement, on se sent plus léger », explique Vincent Meurice, le moniteur de plongée et sophrologue qui a mis au point le protocole « Bathysmed » avec le chercheur Frédéric Beneton.

Actualité Soci



Dans la baie de Ghar Lapsi, à Malte, trois soldats explorent les fonds marins avec leur monitrice.

MARK JENKINS POUR LE JDD

Déjà testé sur des rescapés du Bataclan l'an dernier, ce programme connaît des premiers résultats encourageants. « *L'idée, c'est de les éloigner de la zone rouge de stress post-traumatique pour améliorer leur quotidien* », explique le docteur Mathieu Coulange, l'un des meilleurs spécialistes de la plongée sous-marine en France.

La peur du passage au civil

Vivre mieux est une condition essentielle à leur insertion dans un monde civil peu ou pas connu. « *80 % des blessés psychiques ne peuvent pas ou ne veulent pas retourner au sein de l'institution* », confirme le colonel Antoine Brulé, qui dirige la cellule d'aide aux blessés de l'armée de terre (Cabat). Sur les 1.100 soldats qui y sont suivis, environ 700 souffrent de stress post-traumatique. « *Ici, on essaie de leur montrer qu'une autre vie est possible en les engageant sur un processus de deuil en souplesse. C'est complexe.* » « *Je resterai militaire jusqu'à la fin de ma vie* », répond d'ailleurs Toihiro, un père de famille de 34 ans, originaire de Mayotte et blessé au pied par une mine en Afghanistan en 2011.

Tous redoutent ce passage au civil. « *Il n'y a pas les mêmes valeurs* », juge Raphaël. « *Pas la même hiérarchie, pas le même encadrement, pas le même ordre* », renchérit Henri. Si la plongée doit les aider à atténuer leurs troubles psychiques pour faciliter leur quotidien, le stage vise aussi à concrétiser cette transition. Accompagnés par des spécialistes en ressources humaines, les soldats dessinent l'ébauche d'un projet professionnel.

Pour cela, les dix militaires jouent aussi aux... Lego. Ils ont éprouvé une méthode mise au point par des chercheurs américains qui vise à stimuler les échanges interpersonnels. L'adjudant Benoît leur demande d'abord de réaliser des constructions précises dans un temps défini : une tour, un personnage, un chien. Puis, peu à peu, les métaphores s'invitent. Tout le monde se laisse guider, briques de plastique en main.

Lego ou sophrologie

Au terme de deux heures trente d'atelier, ils comprennent que cet enchaînement de constructions leur a permis de mettre des mots sur leur parcours personnel. Ce

jour-là, le bout du tunnel est apparu clairement : la reconversion professionnelle.

La séance de sophrologie qui suit en est apaisée. Guidés par la voix chaude et rassurante de Vincent Meurice, les militaires sont invités à se détendre. Sur les chaises, les corps se relâchent, les visages se décrispent. Tous arrivent à se concentrer, ce qui était encore impossible quelques jours auparavant. « *Le soir, je refais ces exercices. Je me rappelle ce que j'ai ressenti sous l'eau et ça m'apaise* », témoigne Toihiro.

Raphaël, lui, espère déjà que les effets de la plongée vont se prolonger dans le temps pour concrétiser enfin sa reconversion en tant qu'agent d'entretien de la voirie. Le blagueur de ce groupe désormais soudé veut surtout aller mieux pour ses trois enfants âgés, de 12 ans, 10 ans et 10 mois. Aux deux plus grands, il a raconté ce qui lui était arrivé. « *Ma fille me reconforte, confie-t-il. Ça m'embête qu'ils portent un tel fardeau sur leur dos.* » La pudeur, encore elle, rattrape ses larmes de justesse. Chez ces hommes-là, l'humanité est à fleur de peau. ●

MARIANNE ENAULT