

Le sport, un outil pour traiter les blessures psychiques des militaires

SANTÉ MENTALE - Une vingtaine de personnes ont participé à la 11^e édition des Rencontres militaires blessures et sports, qui visent à apaiser l'état de stress post-traumatique. Reportage

AUBIGNY-SUR-NÈRE (CHER) - envoyée spéciale

Ce vendredi matin de juin, la chaleur est déjà là, l'ambiance est joyeuse, les rires fusent çà et là, une petite vingtaine de militaires et de gendarmes participent à une épreuve de biathlon. Agés de 25 à 49 ans, Stéphane, Eymeric, Morgan, Guillaume... ont tous en commun d'avoir été blessés physiquement ou psychologiquement sur le terrain, lors de missions en Afghanistan, en Guyane ou au Mali, lors d'opérations Sentinelle ou encore sur le trajet domicile travail. Tous souffrent d'un état de stress post-traumatique (ESPT). Ils sont réunis pour une semaine au centre régional jeunesse et sports (CRJS) d'Aubigny-sur-Nère (Cher), un vaste cadre de verdure bordé d'étangs, lors de la 11^e édition des Rencontres militaires blessures et sports, organisées par la cellule d'aide aux blessés de l'armée de terre (Cabat) depuis 2012. Ces rencontres se déroulent durant quatre semaines, ce qui permet d'accueillir environ quatre-vingts blessés chaque année.

Pour cette épreuve de tir et de course d'orientation, ils fonctionnent par équipes, en duo ou en trio, et doivent aller chercher des balises autour du lac lors d'une course qu'ils effectuent en courant, en marchant ou à vélo. Chaque épreuve est adaptée. Lors de l'épreuve de tir, s'ils ne veulent pas toucher une arme, ils peuvent utiliser la sarbacane. Ici, pas de compétition. « Sourire et transpiration, c'est gagné », lance le lieutenant, référent national dans l'accompagnement des blessés de la Gendarmerie nationale, qui comme ses collègues, pour des raisons de sécurité, a demandé à n'être cité que par son prénom, Franck.

C'est l'une des nombreuses activités proposées durant la semaine : plongée en piscine, équitation, tir à l'arc, kart, rugby fauteuil, VTT. Présent tout au long du séjour, l'encadrement, des médecins aux accompagnateurs sportifs, en passant par les acteurs de la logistique, participe aussi aux séances.

« Ces rencontres sont une étape essentielle dans le parcours de vie du militaire

blessé. Elles visent, grâce au sport, à renouer des liens en créant une atmosphère conviviale et bienveillante pour le guider vers la resocialisation », explique Isabelle, lieutenant-colonne, adjointe du chef de la cellule d'aide aux blessés de l'armée de terre, qui coordonne les rencontres cette semaine-là. « Le sport permet de véhiculer les valeurs d'autonomie, de reprise de confiance en soi, de regagner un sentiment d'apaisement. Ici, les questions de hiérarchie, d'uniformes ou de grades, prégnantes dans le monde militaire, n'existent plus pour ne garder que la fraternité d'armes », poursuit Isabelle.

Fortes conséquences sociales

Pour participer à ces stages, ils ont d'abord dû surmonter de lourdes appréhensions, notamment celle des transports en commun, un symptôme fréquent de l'ESPT. Nombreux, les signes peuvent être divisés en trois catégories. Ce sont des reviviscences répétées de l'événement traumatisant, avec flashback et cauchemars. S'y associent des symptômes d'évitement des situations pouvant rappeler le traumatisme, avec une hypervigilance, une perte d'intérêt pour les activités auparavant appréciées, un repli sur soi, sorte d'« anesthésie » psychique qui peut aller jusqu'à la dépression. S'ajoutent aussi une hypertension neurovégétative avec un état de tension permanent, d'insomnie, d'anxiété... Autant de symptômes qui ont de fortes conséquences sociales et sur la vie familiale. L'ESPT est souvent associé à d'autres troubles neuropsychologiques, en particulier des addictions, le risque de comportement suicidaire pouvant être majoré.

C'est souvent leur référent qui les a convaincus de venir s'oxygéner. Il les accompagne lorsqu'ils passent en congé maladie pour les aider dans leur reconstruction. « Le fait de les sortir de leur isolement est souvent déclencheur et leur sert de tremplin dans la prise en main de leur rétablissement », décrit Valérie, référente dans une cellule d'aide aux blessés.

Ainsi, Guillaume appréhendait de venir à cause « du monde et du bruit ». Le



Lors des Rencontres militaires blessures et sports, en juin.
GOUVERNEUR MILITAIRE DE PARIS

« ICI, LES QUESTIONS DE HIÉRARCHIE, D'UNIFORME OU DE GRADE N'EXISTENT PLUS, POUR NE GARDER QUE LA FRATERNITÉ D'ARMES »

ISABELLE
COORDINATRICE
DES RENCONTRES MILITAIRES
BLESSURES ET SPORTS

début des troubles date de 2019, près de dix ans après deux missions problématiques, qui ont « tout chamboulé ». Pour Morgan aussi, la souffrance psychique est arrivée une décennie après les missions. « Les années qui ont suivi, ça allait, même si j'avais quelques appréhensions, des sautes d'humeur. Je faisais du sport à fond, puis j'ai eu une phase où je ne faisais plus de sport et ça allait de moins en moins bien », raconte-t-il. « En fait, on savait au fond de nous que quelque chose n'allait pas, mais le plus dur est de l'admettre », renchérit Guillaume.

Le contraste avec le début de semaine est frappant. Personne ne souriait, les stagiaires se parlaient peu. Au début, Stéphane, qui a hésité jusqu'au moment de monter dans le train, ne parlait pas. Mais ce vendredi, il confie qu'il a « l'impression d'avoir grandi ». « L'avantage de faire une activité sportive est qu'on ne pense à rien d'autre, et, à plusieurs, il y a

une émulation, du jeu, il n'y a pas de jugement », poursuit-il.

« Le sport participe à la reconstruction, on est là pour leur redonner le goût à la pratique, le dépassement de soi et l'esprit de camaraderie », estime le lieutenant référent Franck, l'objectif est qu'ils continuent une pratique sportive qui leur convienne dans un club adapté. Certains ont même pour objectif de s'inscrire aux Invictus Games, compétition multisport internationale pour soldats et vétérans de guerre blessés ou personnes en situation de handicap. A l'instar de Mika (le prénom a été changé), venu de Toulouse, qui a passé les tests de rugby fauteuil. Pour tant, il a voulu repartir le mardi. L'encadrement l'a rassuré et convaincu de rester. Ce qu'il ne regrette pas.

« Avec ce stage, je suis allé au contact de personnes que je ne connaissais pas, c'est une révélation, je ne pensais plus en être capable... confie Stéphane, dont la voix s'étrangle. Je ne trouvais plus ma place au sein de la société, ce stage nous permet de dire qu'on en est encore capable. » « Ça fait du bien au moral, ça permet de rompre avec le train-train », dit Eymeric, amputé d'un bras. Beaucoup relatent d'ailleurs de grandes difficultés à parler avec l'entourage proche.

« On voit tout le monde s'ouvrir et évoluer au fur et à mesure de la semaine », explique Lydia, psychologue du service de santé des armées. Elle propose aux stagiaires des discussions autour du lac, « le meilleur bureau [qu'elle ait] jamais trouvé, qui sort du cadre formel de la séance ».

« Le regard a beaucoup évolué sur la blessure psychique, notamment depuis la

guerre du Golfe, en 1991, elle est désormais reconnue et prise en compte par les armées, qui accompagnent les blessés avec le service de santé des armées [SSA] », constate le psychiatre Yann Andruéan, coordinateur national du soutien médico-psychologique des armées à la direction centrale du SSA.

Pour la prise en charge, la psychothérapie, qui consiste à travailler sur le récit, est le premier traitement. Elle peut notamment inclure la désensibilisation et le retraitement par les mouvements oculaires (EMDR), qui fait appel à des stimulations sensorielles, notamment visuelles. A cela s'ajoute le traitement médicamenteux. « Les inhibiteurs spécifiques de la recapture de la sérotonine – une classe de psychotropes agissant comme antidépresseurs – représentent actuellement la classe de première intention dans la pharmacologie », indiquait Santé publique France en 2019. Dans cette famille figurent le Prozac et ses « descendants ». « La littérature a montré les effets positifs des antidépresseurs, qui aident notamment à traiter les problèmes de sommeil, neurotoxiques pour le cerveau », explique ce psychiatre des armées. Selon lui, la thérapie vise, entre autres, à « transformer le trauma en mauvais souvenir ».

De 4 % à 10 % environ des militaires souffrent de blessures psychiques, selon différentes études, mais ces chiffres seraient sous-estimés. Beaucoup entament une reconversion. Ainsi Stéphane, qui va démarrer une formation de forgeron coutelier, soutenu par sa femme et ses enfants. Une nouvelle vie avec plus de sérénité. ■

PASCALE SANTI