

Adjudant-chef Christophe, la carapace fissurée d'un militaire

Blessé de guerre au Mali, lors de l'opération Barkhane en 2018, l'adjudant-chef Christophe souffre de stress post-traumatique. Il revient sur ses maux qui l'ont amené à quitter l'Armée.

Quand on ouvre les yeux, la première chose à laquelle on pense, c'est qu'on est encore vivant, et c'est déjà pas mal ! », se remémore l'adjudant-chef Christophe, la gorge serrée. 42 ans et 24 ans de service au sein de l'armée française. Presque majeur, et soutenu par sa mère, il débute en simple soldat dans le 21^e Régiment d'Infanterie de Marine (RIMa). Puis, sous-officier supérieur, il gravit les échelons, jusqu'à devenir adjudant-chef. Un profil brillant, confirmé par son chef de corps, le colonel Pierre : « Il faisait et fait toujours partie des meilleurs ! » Avec 15 missions opérationnelles à son actif, il a combattu en ex-Yougoslavie, en Afghanistan, ou encore au Tchad.

C'est lors de sa dernière mission au Mali, dans le cadre de l'opération « Barkhane », que sa vie bascule. Il fait partie des forces françaises envoyées au Sahel depuis 2014 pour lutter contre les groupes armés terroristes. La France a annoncé, jeudi soir, que les opérations militaires conjointes avec les forces maliennes et les opérations de conseil sont suspendues.

Déployé en février 2018, deux mois plus tard, son groupe a déjà connu la perte de deux hommes.

« Parce qu'on est que des hommes... »

« On n'espère que ça n'arrivera jamais, mais on sait que ça fait partie de notre travail. » À peine arrivé sur le camp de Kigali, une attaque au mortier survient, un obus explose, l'effet de souffle le blesse. On appelle ça un « blast ». Tout s'arrête, mais son cœur bat toujours, il est vivant. Coups de fil à son épouse, ses enfants, et sa



« La pire chose qui me soit arrivée l'année dernière, c'est de voir mon groupe partir en mission sans moi. »

(Photo Philippe Arnassan)

mère pour les rassurer. Et dans les jours suivants, il est rapatrié à Paris. C'est le début d'un long processus médical, toujours en cours. L'attaque lui a laissé des séquelles à vie : « J'ai un poumon qui ne fonctionne quasiment plus, car j'ai absorbé de la matière explosive, une toux récurrente, car je n'ai plus de sinus, une alimentation restreinte, car j'ai des pommettes en titane », énumère-t-il. Des blessures intérieures, invisibles, qui s'accompagnent de blessures psychiques.

Les scènes de l'attaque tournent en boucle, il est en train de déclencher un stress post-traumatique (SPT). « La thérapie nous apprend à transformer un souvenir douloureux en un simple souvenir. » Chez lui, le SPT prend principalement la forme d'hypersensibilité et d'hypervigilance.

« Si dans deux minutes par exemple, je fonds en larmes, c'est normal. S'il y a une porte qui claque, tout de suite, ça amène un coup de stress », explique-t-il. Ces symptômes, au même titre que le repli sur soi, l'isolement, l'alcoolisme, il a appris à en repérer les signes au cours de son parcours de préparation. « Tout le monde sait que ça peut arriver parce qu'on est que des hommes... »

Frères d'armes même dans l'après

C'est en 2007, avec l'ouverture de la mission en Afghanistan, que la sensibilisation sur le SPT débute. Aujourd'hui, cela fait partie intégrante des préparations opérationnelles. « Quand j'ai été blessé, je ne dormais plus, je n'allais pas très bien, je me suis dit : "Tiens ça, on en a parlé", et c'est là que j'ai pu moi-même identifier mon trouble. Le jour où j'ai

été blessé, je n'aurai jamais pensé quitter l'Armée, j'aurai eu l'impression d'abandonner le système. »

Alors, chef d'unité spécialisé, il ne se voyait pas faire autre chose de sa vie. Lors de son rapatriement, il a eu l'impression d'abandonner ses hommes face à leur mission. « La pire chose qui me soit arrivée l'année dernière, c'est de voir mon groupe partir en mission sans moi. S'il se passe un truc et que je ne suis pas là, je ne vais jamais m'en remettre », s'est-il dit. Une fraternité d'armes impossible à laisser derrière soi. « Quand je viens au régiment, on m'appelle encore par mon titre. Ici, je suis toujours quelqu'un », remarque-t-il.

Accepter de tourner la page est un processus long, alors la reconnaissance de ses pairs est essentielle pour avancer. « Demain (aujourd'hui, NDLR), on se fait un barbecue tous ensemble. Ils sont toujours là, donc tout va bien », sourit-il. « J'ai vu des hommes tomber des murs que je n'aurai jamais cru pouvoir tomber pour secourir leurs camarades de l'autre côté. », se souvient-il, transporté par l'émotion.

Même sans son treillis, ce sens de la solidarité continue de l'habiter. C'est en partie pourquoi il se rend deux fois par mois à la maison Athos de Toulon pour des séjours de 2-3 jours (lire ci-dessous). « Aujourd'hui, je vais beaucoup mieux, donc je m'engage auprès de mes camarades blessés pour les aider à rebondir. »

En pleine reconstruction, il apprend encore à absorber ses blessures et essaie de se projeter. Il travaille sur un projet de reconversion professionnelle dans la fonction publique.

ELOISE.E

Maison Athos, pour que la vie des blessés de guerre continue

« Maison Athos est un projet ambitieux qui consiste à proposer à tous les blessés militaires psychiques connus une possibilité d'être prise en charge à 100 % par le ministère des Armées », explique Luc de Coligny, directeur du centre toulonnais. Depuis janvier 2021, le ministère des Armées a ouvert deux maisons nommées « Athos » : une se trouve à Toulon, l'autre à Bordeaux. L'appellation n'est pas un acronyme mais fait référence au plus jeune mousquetaire dans l'œuvre d'Alexandre Dumas. Ce dispositif, encore expérimental, accueille des blessés motivés qui ont déjà une bonne connaissance de leurs blessures. C'est le premier pas vers la guérison : être conscient de ses maux. La maison leur permet de bénéficier d'une

réhabilitation psycho-sociale, soit par un retour sur un poste au ministère des Armées, soit par une reconversion dans le civil. Ces structures non-médicalisées travaillent de concert avec des services de psychiatrie pour répondre au mieux au besoin de ces militaires atteints de stress post-traumatique. Agoraphobie, phobie administrative, perte de l'image et de l'estime de soi, hypersensibilité, stress au bruit, le SPT prend plusieurs formes. Séjours de courte ou de longue durée, tout est possible. Le but est de reprendre goût à la vie et de renouer un lien social pour être capable de travailler sur une reconversion professionnelle. Ce sont par des activités de la vie quotidienne souvent oubliées ou négligées à cause du SPT qu'ils réapprennent à vivre à leur rythme.

840 km relais du 21^e RIMa

En l'honneur de la Journée nationale des blessés de l'Armée de Terre se tient le « 840 Km relais du 21^e RIMa » à la Base Nature de Fréjus ce samedi de 10 h à 18 h. Une journée sportive ouverte à tous, dans le but d'honorer et de récolter des fonds pour les (futurs) blessés et leur famille. Mais aussi une manière de sensibiliser les civils aux actions de défense de l'Armée et de faire perdurer le lien entre les militaires et la Nation, à travers l'engagement du 21^e RIMa basé depuis 40 ans au Camp Lecoq à

Fréjus. Un événement anniversaire qui célèbre le déménagement du régiment de Sissone à Fréjus, soit 840 kilomètres... Bonne humeur, fraternité, cohésion et entraide sont au programme du jour autour de trois disciplines (course à pied, VTT et rameur) et de 4 parcours. L'inscription nécessite un certificat médical d'aptitude de moins d'un an à la pratique du vélo, de la course à pied, ou selon votre sport de prédilection. Il faut être âgé de 15 ans minimum et pour les mineurs, une

autorisation parentale est requise. Sur la ligne de départ, vous retrouverez l'adjudant-chef Christophe et le chef de corps du régiment Paul, ainsi que d'autres militaires et blessés. Pour les moins sportifs et les curieux, de nombreux véhicules à la pointe de la technologie seront exposés, dont le dernier bijou de l'armée de Terre : le Griffon. Dans le strict respect des gestes barrières, des stands avec des ateliers seront étendus sur l'ensemble de la Base Nature.