

# LETTRE D'INFORMATION

Assemblée Générale — 29 juin 2022



## Chers amis,

Notre Assemblée Générale se tiendra le 29 juin 2022. Elle nous permettra de nous retrouver mais aussi de constater que notre association, qui reprend progressivement ses activités après une longue période de restrictions imposée par la pandémie, prend « un nouveau virage » en 2022.

Un virage territorial d'abord : après avoir installé des visiteurs à Brest en 2021, formé sept nouveaux visiteurs en janvier 2022, nous envisageons de nous implanter à Toulon cette année pour y développer cette activité si emblématique de notre association.

Un virage dans nos activités, ensuite : nous avons pris la décision d'investir, dès ce printemps, dans un exosquelette, les sommes que nous n'avons pas pu dépenser pendant le confinement. Cet investissement se fera au profit de l'Institution nationale des Invalides, à qui nous ferons le don de cet appareil, à la pointe des outils de rééducation pour les grands blessés médullaires. Solidarité Défense se montre ainsi généreuse et innovante à la fois.

Mais notre activité, en 2022, ne se limitera pas à cet achat. Vous le constaterez à la lecture de ce numéro. Je voudrais surtout citer le séminaire de reconstruction des veuves de guerre. La session nationale, « Regards d'espérance », qui s'est déroulée début avril, avec notamment l'implication d'Isabelle Burkhard et celle du chef d'état-major des armées, a été, du point de vue même des participantes, une belle réussite. Il y aura une deuxième session, internationale, qui se déroulera en juin à Washington. Il y aura également, en 2023, un autre séminaire international, en France, cette fois-ci, que Solidarité Défense organisera, pour des veuves françaises, américaines, britanniques et libanaises. Cette très belle activité devient, avec les visites en hôpital et le colis de Noël, un nouveau « marqueur » de notre association.

Un virage associatif, enfin, avec notre entrée au Comité de l'Entraide Défense. Solidarité Défense rejoint ainsi l'Association pour le développement des œuvres sociales dans l'armée (ADO), Terre Fraternité, l'Entraide Marine-ADOSM et la Fondation des œuvres sociales de l'Air (FOSA), pour une solidarité renforcée au profit des blessés et des familles endeuillées, dans une structure respectueuse de l'indépendance et des modes d'action de chacune.

Vous le constatez, Solidarité Défense poursuit son chemin, dans l'esprit qui fait notre originalité et notre efficacité. Je vous invite donc à poursuivre résolument votre engagement au sein de notre association et me réjouis de vous accueillir prochainement à l'occasion de notre assemblée générale.

Très cordialement



Jean-Marie Bockel

Président de Solidarité Défense  
Ancien ministre

## SOMMAIRE

VIE DE NOTRE  
ASSOCIATION

NOS ACTIVITÉS

LE ZOOM

NOS PARTENAIRES

“

CEUX QUI NOUS DÉFENDENT  
ONT PARFOIS BESOIN DE  
NOUS

## VIE DE L'ASSOCIATION

- 26/01** Vœux enregistrés du président de Solidarité Défense, Invalides  
**28/04** Réunion des présidents du Comité de l'Entraide Défense (Solidarité Défense, Fondation pour les œuvres sociales de l'Air, Entraide Marine, Terre Fraternité, Association pour le développement des œuvres dans l'armée), École militaire, Paris  
**11/05** Conseil d'administration, Invalides  
**28/06** 18h30 : ravivage de la flamme sous l'Arc de Triomphe par Solidarité Défense  
**29/06** Assemblée générale puis Conseil d'Administration, 20 rue d'Aguesseau, Paris VIII  
**Décembre** Conseil d'administration

## SOUTIEN DES MILITAIRES ENGAGÉS EN OPÉRATION

- 14/07** Stand de Solidarité Défense et collecte nationale de sang au profit des militaires déployés en opération, Hôtel national des Invalides  
**17/10 - 21/10** Confection des colis de Noël chez le gouverneur des Invalides

## SOUTIEN DES MILITAIRES BLESSÉS

- 24/01 - 25/01** Formation de sept visiteurs bénévoles (Paris, Toulon), rue de Presles  
**23/04** Événement « Autos de rêve » au profit des blessés parisiens et des pensionnaires de l'Hôtel national des Invalides  
**Mai** Livraison d'un exosquelette, financé par Solidarité Défense, à l'Institution nationale des Invalides  
**25/06** Journée des blessés de l'armée de Terre (« Avec nos blessés »), parc André-Citroën, Paris

## SOUTIEN DES FAMILLES ENDEUILLÉES

- 31/03 - 03/04** Séminaire « Regards d'espérance » au profit de huit veuves de guerre, Paris  
**18/06 - 23/06** Séminaire « Femmes du monde pour la paix » au profit de cinq veuves de guerre françaises, Washington, USA  
**10/11** Dîner en l'honneur des familles des soldats morts pour la France en 2022.

## ÉVÉNEMENTS SPORTIFS SOUTENUS PAR SOLIDARITÉ DÉFENSE

- Mars : Raid Amazones, Sri Lanka
- Avril : Marathon des sables, Maroc
- 7-9 octobre : 20 km de Paris

# L'Assemblée générale



L'assemblée générale ordinaire de Solidarité Défense se tiendra le 29 juin 2022, au siège de l'Union des Blessés de la Face et de la Tête – Les Gueules cassées, 20 rue d'Aguesseau, Paris VIII.

Tous les adhérents à jour de leur cotisation au 1er janvier 2022 sont appelés à y participer.

L'assemblée générale sera précédée la veille, le 28 juin 2022 à 18h30 précises, par le ravivage de la flamme sous l'Arc de Triomphe par l'association.

Les éléments concernant le ravivage et l'assemblée générale seront transmis, par mail ou par courrier, avec la convocation.

Les enjeux de l'assemblée générale sont les suivants :

- Arrêter les comptes de l'année 2021 et voter le budget de l'année 2023.
- Présenter le rapport d'activités 2021 et les projets pour 2022-2023.
- Approuver le règlement intérieur; ce document, élaboré par le Conseil d'administration, complète les statuts de l'association, révisés et publiés au Journal officiel en février 2021.
- Renouveler un tiers du conseil d'administration.

Concernant le conseil d'administration, 6 sièges sont à pourvoir :

- Le général d'armée (2s) de Lapresle ne se représente pas.
- Mme Coldefy, M. de Castet, M. de Segonzac et M. Bétolaud se représentent.
- M. Remm, membre de l'association, président de l'UBFT, a déposé sa candidature.
- Mme Isabelle Burkhard a été cooptée par le conseil en décembre 2021 ; il appartient maintenant à l'assemblée générale de valider cette cooptation.

À l'issue de l'assemblée générale, une présentation sera faite aux partenaires des activités de l'association en 2021-2022.

# Solidarité Défense rejoint le CED

Créé le 3 février 2021, le Comité de l'Entraide Défense rassemble quatre associations reconnues d'utilité publique qui agissent en complément des acteurs institutionnels de l'action sociale : l'Entraide Marine - ADOSM, la Fondation des œuvres sociales de l'Air (FOSA), l'association pour le développement des œuvres d'entraide dans l'armée (ADO) et Terre Fraternité (TF). Le Comité rassemble donc des associations consacrées au soutien des trois armées mais n'a aucune identité juridique.

Solidarité Défense a rejoint ce comité le 21 janvier 2022 pour une année d'expérimentation.



Concrètement, chaque association conserve son indépendance, son organisation et ses modes d'action mais se coordonne avec les autres pour :

- mieux soutenir les blessés et les familles endeuillées,
- mener des projets en commun,
- lever des fonds auprès des entreprises ou des particuliers
- proposer une capacité associative commune de réflexion et d'action à l'institution militaire.

Après une année d'existence, le Comité s'installe dans le paysage associatif et auprès des blessés et des familles endeuillées. Il est bien connu des institutions militaires avec lesquelles il dialogue. Il bénéficie financièrement des événements caritatifs organisés par les officiers généraux commandant les zones de défense et de sécurité (les gouverneurs militaires de Paris, Metz, Strasbourg, Marseille, Lyon, Bordeaux, Rennes et Lille). Il permet surtout une vraie coordination entre les associations, laquelle se traduit par une bonne circulation de l'information, une prise en compte efficace des blessés et un soutien plus marqué des familles endeuillées, avec effort au profit des orphelins.

En chiffres, le Comité, c'est, chaque année, 2.500 000€ d'aides financières distribuées, 1620 familles soutenues, 3700 actions d'entraide.

# OPÉRATION COLIS DE NOËL

NOS  
ACTIVITÉS

2021



Visite de Mme Parly, ministre des Armées

Malgré la persistance de mesures sanitaires restrictives, l'édition 2021 des colis de Noël s'est déroulée chez le gouverneur des Invalides, dans la salle des Colonnes, du 18 au 21 octobre 2021 afin d'en permettre la réception le 24 décembre. Trente participants parmi lesquels on comptait des volontaires de l'Épide [1] Val-de-Reuil, des élèves du lycée Blomet et des bénévoles de Solidarité Défense se sont relayés pendant quatre jours pour confectionner 14 000 colis destinés aux militaires des opérations Barkhane, Chammal, Daman, Harpie, Sentinelle, des marins en mer et des blessés hospitalisés à Percy et Bégin.

La journée du 20 octobre a vu se succéder de nombreuses visites d'officiels civils et militaires : le chef d'état-major des armées, le chef d'état-major de l'armée de l'Air et de l'Espace, les représentants du chef d'état-major de l'armée de Terre et de la Marine, le gouverneur militaire de Paris et le gouverneur des Invalides.



Le général d'armée Thierry Burkhard,  
chef d'état-major des armées



Visite de Mme Macron

Parmi les autorités civiles et politiques, citons la ministre des Armées, Mme Parly, la ministre déléguée aux Armées, Mme Darrieussecq, Mme Macron et le recteur de l'académie de Paris, ainsi que des partenaires de l'opération que Solidarité Défense remercie chaleureusement pour leur soutien.

[1]. Établissement pour l'insertion dans l'emploi.

# OPÉRATION COLIS DE NOËL

2021



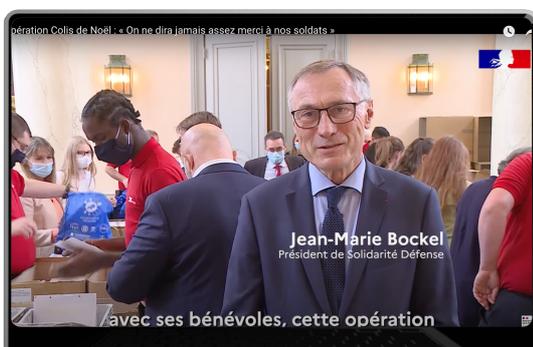
Mme Darrieussecq entourée par des bénévoles

Cette année encore, grâce à la participation de 450 écoles primaires, 28 000 dessins d'enfants ont été collectés. Deux d'entre eux sont glissés dans chaque colis, un geste auquel sont sensibles les militaires qui passent Noël loin de leurs proches, comme en témoignent les retours adressés aux écoles et à Solidarité Défense. Faute de pouvoir tous les publier, nous en retiendrons deux qui résument le sentiment de gratitude généralement ressenti par les destinataires des colis.

“  
Permettez-moi de vous remercier pour le sympathique colis des fêtes de Noël que j'ai eu la joie de recevoir ici sur le sol de la république de Centrafrique. Il est vrai que les fêtes de fin d'année sont souvent des moments redoutés. Savoir que depuis notre terre de France, l'association Solidarité Défense veille sur nous n'est que le symbole que ce que nous faisons ici prend également du sens là-bas. Merci pour ces attentions, merci pour cette bienveillance et ce soutien. Excellentes fêtes et merveilleuse année 2022.

“  
Ayant bénéficié cette année de votre action, je tiens à souligner la qualité de celle-ci. Chaque soldat de l'opération Daman a pu ici au Liban profiter de son colis de Noël et des dessins réalisés par les enfants de différentes écoles. Une part de la magie de Noël ... Aussi je tenais à vous remercier pour ce geste, qui conjugue bienveillance et réconfort. À l'instar des rois mages venus s'incliner aux pieds de la crèche devant une famille éloignée de chez elle, vous nous avez offert bien plus que l'or, la myrrhe et l'encens, une attention particulière dédiée à ceux qui se sont engagés au nom de la France loin des leurs. Ce colis, et toute la considération qu'il revêt, est un don précieux. Soyez en sincèrement tous remerciés. Chef d'état-major Opération DAMAN.

Temps fort de l'action de Solidarité Défense, l'opération colis de Noël 2021 a bénéficié d'une couverture médiatique de la DICOD (Délégation à l'information et à la communication de la défense) et de TF1.



# Regards d'espérance, sourire à la vie malgré le deuil...



Une nouvelle édition du séminaire Regards d'espérance, destiné aux femmes de militaires morts au combat, s'est tenue du 31 mars au 3 avril dernier sous l'égide de Solidarité Défense, de l'ANFEM[1] et avec le soutien du Cema[2]. Odette Chesnot, art-thérapeute (médiation argile) et deux autres psychologues, Karine Debono (atelier d'écriture et groupes de parole) et Catherine Huon (méditation) ont coordonné leurs différentes pratiques thérapeutiques pour aider neuf participantes venues de toute la France à se reconstruire après la perte d'un conjoint.

« Trois jours hors du temps », témoigne avec gratitude une participante, quand une autre se dit « heureuse d'avoir été contactée par Solidarité Défense et invitée à participer au séminaire », incitant d'autres femmes dans la même situation « à ne pas laisser passer cette chance ». Pourtant, la perspective de retrouver chez d'autres veuves le reflet de leur propre douleur ne va pas sans appréhension pour des femmes qui se sont enfermées dans le deuil et la tristesse. « Je nous vois toutes les bras chargés d'émotions et de chagrin » constate une autre participante à son arrivée. En effet, le premier jour est difficile, hanté par une question : « Comment parler de ça ? » Aussi les thérapeutes établissent-elles clairement que le but du séminaire n'est pas de raconter son histoire, mais d'avoir un espace où chacune se sente libre de s'exprimer, d'écouter les autres, d'échanger et même de se taire... Et cette souplesse, associée à des exercices d'écriture ludiques, au travail de l'argile, à des moments de silence libère la parole sur les sujets les plus variés.



---

[1]. Association nationale de femmes de militaires.

[2]. Chef d'état-major des armées.



Dans un climat de bienveillance mutuelle, une qualité essentielle reconnue et appréciée des participantes, même le rire retrouve droit de cité : « En deux ans, c'est mon premier week-end où je m'autorise à parler, [...] à exploser de rire sans culpabiliser [...] » confie l'une d'elles. Pensé pour réunir des veuves « récentes » et d'autres plus « anciennes », le séminaire permet aux premières de voir qu'il y a un « après » et aux secondes de mesurer le chemin parcouru depuis le temps de leur propre désarroi. « J'ai énormément grandi » témoigne ainsi une participante qui a repris des études pour devenir infirmière.

Enfin, chacune retire de son invitation à participer au séminaire le sentiment essentiel d'être « reconnue », par l'État, par l'armée. « Ils ne nous ont pas oubliés », « nous », c'est à dire « mes enfants et mon conjoint disparu » précise cette même participante... « Revoir les uniformes, ces hommes et ces femmes qui nous protègent » fait pour elle partie intégrante de la réussite de Regards d'espérance.

« On ne recommence pas une vie, on la continue, tout simplement » constatait une participante au séminaire de juin 2021, tandis qu'une autre résume ainsi le sentiment général à l'issue du dernier séminaire: « Il y a un "avant" et un "après" Regards d'Espérance. Si on arrive avec beaucoup d'appréhensions, on repart en se disant que nous ne serons plus jamais seules. » Une manière de suggérer que même si chaque perte reste unique, si aucune expérience du deuil n'est jamais semblable à une autre, subsiste un espoir de résilience ?



# Visite des blessés militaires hospitalisés : la solidarité en action

Les visites aux militaires blessés physiques ou psychiques en opérations ou lors d'entraînements opérationnels hospitalisés dans les hôpitaux militaires (toujours suspendues du fait de la pandémie Covid) sont la mission spécifique de Solidarité Défense. En vue de leur reprise, l'association a formé sept visiteurs bénévoles (pour Paris et Toulon) les 24 et 25 janvier 2022. Essentielles pour apporter aux blessés et à leurs familles un réconfort moral, les visites permettent également d'identifier leurs besoins et de déterminer avec eux comment y répondre. Visiter les blessés réclame donc beaucoup plus qu'une empathie indispensable à leur égard et requiert une formation dont nous présentons ici les grandes lignes.

En symbiose avec l'hôpital dont il suit scrupuleusement le règlement, le visiteur bénévole, identifiable par son badge, signale son arrivée à la chefferie de l'hôpital. Il respecte les règles d'hygiène (désinfection des mains, vaccins à jour, distanciation avec le blessé), le travail des équipes soignantes sur lesquelles il n'émet aucun jugement et n'interfère pas dans les soins. Attentif aux proches, prioritaires lors des visites, il s'informe des conditions matérielles (accueil, hébergement, transport) de leur séjour auprès du blessé. Enfin, il établit un compte-rendu de visite (en respectant strictement le secret médical ou le secret défense) pour Solidarité Défense et le Comité de suivi des blessés. Outre l'établissement d'un suivi personnalisé du blessé, cela permet aux autres bénévoles de connaître ses attentes.

Lors de ses visites, le bénévole doit savoir s'adapter à la situation du blessé pour l'aider efficacement, respecter son intimité, garder son calme, rester discret et bienveillant.

Maîtriser quelques clés de l'écoute est essentiel pour maintenir le contact après l'avoir établi par des questions « ouvertes » invitant l'interlocuteur à prendre la parole et développer sa réponse. En toutes circonstances, il faut savoir conserver son sang-froid, le laisser s'exprimer, essayer de rétablir le dialogue en se montrant compréhensif et s'attacher à trouver des solutions. S'il se montre passif par frustration, remords, vengeance (contre lui-même, contre l'institution), il faut respecter son silence, l'amener à prendre position par des questions précises, tenter de le réconforter en lui montrant qu'on peut lui apporter une aide constructive.

Dans tous les cas, le visiteur s'efforcera de rassurer, de conseiller, ce qui suppose qu'il ait acquis une bonne connaissance du parcours du militaire blessé et de sa famille détaillant les étapes de son statut, le suivi des acteurs institutionnels ou non institutionnels, les phases de la réparation, les démarches complémentaires à entreprendre et les mesures destinées aux familles.

Enfin, reformuler les grandes lignes de l'échange avant de prendre congé permet d'éviter les malentendus et d'en dégager le sens pour le blessé. Le visiteur bénévole se révèle ainsi un acteur précieux de la solidarité et de la reconnaissance que témoigne la société civile à ceux qui la défendent.

# NOS VISITEURS

Quelques portraits



Mme Negré est bénévole-visiteuse auprès des blessés de guerre à l'HIA (Hôpital d'instruction des Armées) de Percy pour Solidarité Défense depuis 2017.

Les attentats de 2015, puis l'attentat de Nice le 14 Juillet 2016, la poussent à vouloir s'investir et, issue d'une famille de militaires, à renouer avec la tradition familiale.

Son fils réserviste lui parle alors de Solidarité Défense, présente au chevet des blessés de Terre/Mer/Air. Des critères qui la séduisent puisque sa famille compte des membres dans les trois armées.



**Solidarité Défense s'est donc imposée comme une évidence en me permettant de suivre à mon tour la ligne de conduite qui a toujours été celle de la famille : les hommes sur les théâtres d'opérations, les femmes à l'hôpital au contact des blessés de guerre ! Aujourd'hui je fais ce que ma grand-mère et mon arrière-grand-mère faisaient en 1939-1945 et en 1914-1918.**

Via l'association elle suit une formation pour apprendre à aborder, réagir et écouter un blessé de guerre physique ou psychique.

Solidarité Défense compte des visiteurs civils et militaires. Avec ces derniers, le premier contact est peut-être plus facile, le bénévole et le blessé étant issus du même monde, ils ont les mêmes codes et vont à l'essentiel.

Mais pour Mme Negré, être une femme et civile sont de vrais atouts : « On n'est plus dans la hiérarchie ou dans le contrôle vis-à-vis d'un autre militaire. Je peux lui apporter un autre regard, lui offrir un nouvel espace. Cela permet au blessé, au cours de l'échange, de prendre conscience ou d'exprimer ses doutes, ses angoisses, mais aussi ses espoirs. »

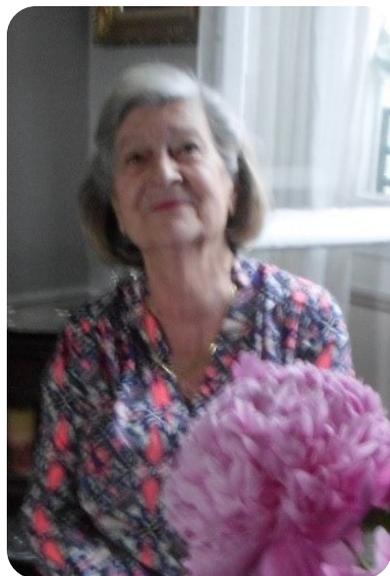
Forte maintenant de cinq ans de bénévolat et de son statut de civile, Mme Negré essaie de soulager blessés et familles en faisant remonter les informations aux autres membres de l'association afin de trouver les meilleures solutions. Elle a également participé très activement à la rédaction du « Guide du visiteur bénévole » pour faciliter le travail des nouveaux visiteurs recrutés.

Dans la mesure du possible, elle essaie de garder le contact avec les blessés qu'elle a souvent visités, que ce soit par des petits messages lors du 14 Juillet ou à leur sortie d'hôpital. Les réponses qui lui sont envoyées et les témoignages de remerciement spontanés sont autant de « médailles de cœur » dont elle est fière.

Solidarité et bienveillance, deux atouts dans le jeu de cette femme de cœur.

# NOS VISITEURS

*Quelques portraits*



C'est en 1994, dès les débuts de l'association, que le capitaine de vaisseau et Mme Menet ont rejoint Solidarité Défense : « À notre retour d'Arabie saoudite, l'amiral Lanxade nous a demandé de rejoindre l'association qui venait de naître ; il s'agissait, à l'époque, de soutenir les familles des militaires tués ou blessés dans les Balkans. »

Mme Menet se lance alors dans l'établissement de contacts avec ces familles éprouvées par le deuil ou la blessure, à distance mais surtout, le plus souvent possible, par contacts directs. « Entrer ainsi dans l'intimité d'une famille, à l'occasion d'un drame, demande beaucoup de tact et de patience. » C'est petit à petit qu'une relation de confiance se crée, et qui, pour la plupart, dure encore de nos jours.

Très vite, l'association se rend compte qu'il faut visiter les blessés à l'hôpital, dès leur évacuation des théâtres d'opérations. Mme Menet possède déjà une certaine expérience, qu'elle tire de ses visites rendues aux enfants hospitalisés à Dakar, lors d'un précédent séjour au Sénégal. Elle visite alors à Bégin, à Percy, aux Invalides. Son mari la rejoint dans cette activité.

Ensemble, ils mettent au point, à partir de 2012, les visites des blessés psychiques hospitalisés à Percy avec l'accord du chef de service et après une formation spécifique dispensée par un médecin au Val-de-Grâce. Ils visitent chaque semaine des blessés, rencontrent les familles à cette occasion, les aident parfois et deviennent leurs confidents mais sans s'imposer et souvent après avoir essayé plusieurs rebuffades.

Plus d'un quart de siècle après avoir commencé leurs premières visites pour Solidarité Défense, ils gardent la même flamme :



**« Visiter c'est donner du réconfort, parfois aider les blessés et leurs familles, mais toujours être récompensé par des rencontres gratifiantes, impressionnantes et riches en humanité. »**

# Un exosquelette de dernière génération pour l'INI

Un exosquelette médical Atalante de la société Wandercraft financé par Solidarité Défense a été livré fin mai à l'Institution nationale des Invalides (INI) où sont soignés des militaires blessés médullaires [1]. Selon le Dr Laurence Mailhan, à l'origine de ce projet et qui a bien voulu développer pour nous l'efficacité de cet outil dans la rééducation de ces blessés à la marche, « l'exosquelette est indiqué pour toutes les blessures médullaires, quelles qu'elles soient ».

Si les exosquelettes de rééducation ont déjà une vingtaine d'années d'existence rappelle le Dr Mailhan, le robot de marche Atalante les dépasse par de nombreuses spécificités innovantes. Piloté par une télécommande et un capteur placé au niveau de la nuque du patient dont il décode les mouvements du buste pour « comprendre » ses intentions de déplacement dans l'espace, « à la différence des autres exosquelettes, Atalante permet le demi-tour autonome, la marche sur le côté ou en arrière ». Auto-porté, stable et « mains libres », il rend possible la levée et l'assise autonomes du patient, qui n'a besoin ni de béquille ni de déambulateur. Ainsi, « quand le patient est en kiné, stable dans son exosquelette, on peut lui faire travailler le tronc et les bras puisque la partie supérieure du corps reste libre ». Dans le processus de réapprentissage de la marche, un bip résonne pour indiquer que le transfert de poids d'une jambe sur l'autre est correctement effectué. Grâce à une tablette de commande, très semblable à un écran de smartphone, le kinésithérapeute procède au paramétrage personnalisé des séances tel que le réglage de la longueur et de la vitesse des pas, la modulation de l'assistance en fonction des progrès du patient, la détermination de ses objectifs de rééducation. L'interface du système permet aussi un suivi très précis du blessé rééduqué.

Pour les patients qui répondent aux critères d'inclusion dans le programme (bonne spasticité [2] pour rentrer dans l'exosquelette, surtout pour les blessés « anciens » restés longtemps alités ou en fauteuil, absence de tension pouvant générer un vertige en position verticale), l'exosquelette apporte de réels et nombreux bénéfices thérapeutiques par rapport au fauteuil verticalisateur souligne le Dr Mailhan : prévention des troubles digestifs et cardiovasculaires, préservation de la densité osseuse, ampliation thoracique, renforcement musculaire par des squats, atténuation des douleurs neurologiques... L'un des pensionnaires a pu utiliser Atalante en dehors de l'INI et pouvoir bientôt profiter de l'exosquelette aux Invalides même sera un réel progrès.

---

[1]. Atteints de paraplégie, hémiplégie ou tétraplégie après une lésion de la moelle épinière.

[2]. Contactations musculaires involontaires ou tonicité musculaire exagérée fréquentes chez les blessés médullaires.

Enfin, si l'évaluation de l'impact psychique du retour à la verticalisation n'en est qu'à ses débuts, le retour d'expérience des patients qui ont testé Atalante est très positif : « Tous sont contents de savoir que cela existe, ça leur donne des perspectives même s'il n'est pas encore question de réparer la moelle [...]. C'est vraiment un outil de rééducation sans qu'on ait l'objectif de refaire marcher les patients (c. à d. "de façon autonome", ndlr) » constate le Dr Mailhan.

Et ces perspectives prometteuses sont à l'étude : « On est en train de développer un exosquelette encore plus fin et plus habile pour une utilisation domestique ou en extérieur » nous dit Meryem Yousfi, chargée de communication de Wandercraft, avec qui nous avons visité la salle d'expérimentation de la société où l'on travaille à démultiplier les paramètres d'adaptation à la physiologie du patient et à son environnement spécifique.

Doter l'INI d'un robot de marche aussi performant qu'Atalante ne tire donc pas seulement vers le haut de façon décisive la rééducation à la marche des blessés médullaires. En les aidant à se maintenir dans une bonne condition physique, un tel appareillage les rend aptes à bénéficier des avancées médicales et techniques en développement qui améliorent leur quotidien.

Nos lecteurs peuvent voir « marcher » l'exosquelette Atalante en consultant le lien suivant : <https://youtu.be/sGmLHYTJJTo>



## Le syndrome de stress post-traumatique, une histoire ancienne, toujours d'actualité

Docteur Christine Roullière-Le Lidec

Auteur du livre *Le Syndrome de stress post-traumatique, survivre ou revivre ?* Collection « Guerre et Opinions », Ed. Economica

Administratrice de Solidarité Défense

Le syndrome de stress post-traumatique est une pathologie bien connue des combattants depuis l'Antiquité. Les différents conflits ont contribué à préciser la définition du syndrome de stress post-traumatique et à caractériser sa thérapeutique. Près de sept cent mille soldats américains sur les trois millions partis au combat lors de la guerre du Vietnam, présentaient des « post-Vietnam syndrom », avec leur cortège de troubles psychiatriques et de désinsertion sociale.

La cinquième édition du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* actuellement en vigueur distingue l'état de stress aigu et l'état de stress post-traumatique. Le terme de syndrome de stress post-traumatique est communément utilisé.

### La définition est assez claire

Un évènement est dit potentiellement traumatique lorsqu'il y a confrontation avec la mort pour soi ou pour autrui. Une effraction du psychisme peut se produire. Nous parlerons alors de blessure psychique. Un évènement potentiellement traumatique « c'est un phénomène qui bouleverse le psychisme en réponse à un évènement qui implique une menace de mort, ou une altération de l'intégrité physique ou psychique, comme par exemple une agression individuelle, un viol, un accident grave, une embuscade, un attentat, une catastrophe » selon le Pr Crocq.

On distingue l'état de stress aigu, où une dissociation péri-traumatique peut survenir. Le sujet voit ce qu'il passe comme s'il était étranger à lui-même. Il est comme spectateur de la scène traumatique et en éprouve une détresse intense. Si le patient peut décrire cette scène à un premier intervenant sur zone (collègue, médecin, psychologue, secouriste) et que la dissociation est symptomatique, cela devient un marqueur de sévérité et signale la nécessité d'une prise en charge précoce par un professionnel de santé spécialisé du fait de la gravité du traumatisme vécu par la victime. Cette dissociation permet une distance émotionnelle ou sensorielle et constitue de fait une protection du psychisme.

Le syndrome de stress post-traumatique est un ensemble de symptômes survenant à distance d'un évènement traumatique (confrontation avec la mort pour soi et ou pour un proche et ou pour un groupe), symptômes plus ou moins réversibles, pouvant invalider la vie relationnelle et professionnelle. Le critère étiologique est l'exposition à un évènement traumatique, associé à un temps de latence. Ce délai de latence peut aller de quelques semaines à plusieurs années, voire des dizaines d'années.

# LE ZOOM

## Le syndrome de stress post-traumatique, une histoire ancienne, toujours d'actualité

Lorsque vous êtes confronté au traumatisme psychique, certains signes peuvent apparaître comme des cauchemars, une perte d'appétit, une perte d'intérêt pour des activités appréciées ordinairement, une fatigue, un bouleversement de l'humeur, le syndrome de répétition comprenant des reviviscences hallucinatoires, par illusion, une rumination mentale. Le patient revit la scène traumatique comme s'il était toujours sur zone avec les mêmes émotions. Ces manifestations sont extrêmement déroutantes tant pour la personne concernée que pour son entourage. Lorsque ces symptômes apparaissent, il est nécessaire de pouvoir les partager avec un soignant, un médecin, un psychologue.

La prise en charge médicopsychologique doit s'effectuer au plus tôt après la scène traumatique lorsque cela est possible. Le schéma thérapeutique se traduit en deux phases :

- **Le defusing** se traduit littéralement par déchoquage ou désamorçage. Il s'agit de la verbalisation immédiate après l'incident des faits, des émotions et des pensées par la victime. Le defusing a pour objectif de favoriser la décharge émotionnelle, de réduire si possible l'intensité des symptômes générés par l'incident et de relier l'évènement au cours des choses.
- Le **débriefing** est réalisé en immédiat ou post-immédiat idéalement entre le 2<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour après le traumatisme. Initié aux USA par les services secrets selon T. Salmon, le débriefing à la française a dix objectifs à atteindre selon le Pr Crocq :
  1. Ménager un espace-temps intermédiaire
  2. Conforter la personne (non abandonnée mais autonome)
  3. Inciter à la verbalisation du vécu (visée cathartique)
  4. Informer par oral et par écrit sur les symptômes et les lieux de consultation
  5. Faciliter l'identification du sujet aux autres
  6. Renforcer la cohésion du groupe
  7. Aider à réduire les sentiments d'impuissance et d'échec
  8. Préparer le sujet à affronter sa famille et son entourage
  9. Repérer les sujets fragiles et en aparté leur proposer un soutien
  10. Inviter le sujet à mettre un point final à son aventure

Suite à ce débriefing, une prise en charge psychothérapeutique est proposée dans la durée adaptée au tableau clinique.

L'accompagnement du patient, tant par l'équipe médicopsychologique que par ses proches et son entourage professionnel, constitue un facteur déterminant dans son processus de reconstruction et de résilience.

# LE ZOOM

## Cinq jours en hiver ou le défi du commandant Pascal



Soutenu moralement et matériellement par Solidarité Défense (entre autres nombreux partenaires), le commandant Pascal, parti le 10 janvier 2022 de Roanne, est arrivé à Saint-Nazaire le 15 après un périple en kayak de 750km sur la Loire. Un défi aux éléments dans la rigueur de l'hiver, mais aussi et surtout à lui-même, la volonté d'affirmer que l'on peut se reconstruire après un syndrome de stress post-traumatique (SSPT). En effet, si la visibilité d'une blessure physique appelle diagnostic et soins immédiats, il n'en va pas de même pour la blessure psychique, invisible sinon par ses effets comportementaux. Commando au sein de l'armée de l'Air et de l'Espace pendant près de dix-sept ans, le commandant Pascal a souffert du SSPT, désormais reconnu comme blessure de guerre à part entière par le service de santé du ministère des Armées.

ISAF[1] 2011 : au cours de nombreux engagements, plusieurs soldats français trouvent la mort autour de lui. L'un de ces événements tragiques le marque particulièrement. L'émotion ne peut pas émerger dans l'action, mais reste cependant tapie dans l'inconscient, et en janvier 2014, au sortir des obsèques d'un autre camarade de son unité mort en opération, le commandant Pascal est frappé par « la phase dure du syndrome post-traumatique ». Avec retenue, il évoque un engrenage pernicieux. Retour brutal des souvenirs de la scène de combat : « J'ai commencé par des pensées obsessionnelles sur cette action, je revoyais chaque détail, chacun de mes gestes [...] » Sentiment de culpabilité : « On a beau se raisonner, se dire j'ai fait ce que j'ai pu [...] je n'ai pas pu arrêter le mécanisme qui était lancé. » Difficulté à admettre que c'est « une vraie blessure » : le commandant, homme de terrain passionné par son métier, est dans le déni, conscient qu'un diagnostic de SSPT impliquerait la fin des missions opérationnelles, « [son] épée de Damoclès », dit-il. Pendant sept ans, se persuadant qu'il « garde le contrôle », il alterne missions et passages à vide mis sur le compte de la fatigue avant d'accepter de l'aide. Un changement d'attitude qui n'est pas un aveu de faiblesse mais se révélera au contraire la pierre angulaire de sa reconstruction. « Admettre profondément cette blessure [...] m'a permis de découvrir les réactions de ceux qui selon moi allaient me montrer du doigt [...] certains m'ont dit bravo d'avoir accepté de tout arrêter [...] Cette bienveillance a été le moteur qui m'a permis d'assumer cette blessure et d'en parler. » Placé en convalescence à la fin de l'année 2020, la volonté de se dépasser remobilisée par l'empathie rencontrée, le commandant Pascal se lance un défi : descendre la Loire en kayak, à raison de « 150 km/jour [...] seul et en totale autonomie ».

[1] International Security Assistance Force, composante militaire de la coalition sous l'égide de l'Otan ayant opéré en Afghanistan de 2001 à fin 2014.

# LE ZOOM

Passé du déni à l'acceptation, il « laisse la nature faire son œuvre », refuse de programmer les étapes de sa reconstruction, intimement persuadé que celle-ci connaît une « courbe ascendante » et viendra à son heure. Mentalement et physiquement armé pour affronter un terrain hostile grâce à son entraînement de commando, il revendique les aléas de la saison la plus hostile de l'année comme autant d'obstacles nécessaires. Tout en dirigeant son kayak, il se laisse porter par le courant, découvrant que l'on peut « lâcher prise sans subir »...



S'il est vrai que « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort », le commandant Pascal est un bel exemple de résilience pour les victimes de SSPT. En « congé du blessé », il s'interroge sur son avenir, le corps médical lui déconseillant un retour sur les théâtres d'opérations : comme une blessure physique, une blessure psychique peut toujours se rouvrir... Pour l'heure, il s'est fixé une nouvelle mission : accompagner concrètement et durablement les nombreux militaires blessés psychiques sur le chemin de la reconstruction en s'inscrivant dans une action locale. À cette fin, il leur propose régulièrement des sorties en kayak sur la Loire par petits groupes, dans une belle nature « qui fait du bien au corps et à l'âme »... Le commandant leur permet ainsi de briser un isolement souvent très fort, de se retrouver « entre égaux » sans craindre ni le jugement, ni le regard dépréciatif des autres, ni leur incompréhension, puisque tous ont en commun d'avoir vécu l'épreuve de la blessure invisible.



# LE ZOOM

## Blessures invisibles : les proches aussi...

Fondée en 2011 au sein des écoles de Saint-Cyr Coëtquidan, l'association Ad Augusta s'implique activement depuis 2014 dans la reconstruction psychologique et la réinsertion socio-professionnelle des militaires issus de toutes les armées atteints du syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Le jour où un ancien blessé est revenu vers l'association en déclarant « moi, ça va, mais maintenant il faut que vous vous occupiez de mon épouse », la nécessité d'ajouter au « devoir de reconnaissance » envers ceux qui s'engagent au service de la nation l'accompagnement de leurs proches s'est imposée. Ad Augusta organise donc depuis 2019 des séminaires spécifiques de trois jours pour les conjointes (ou plus rarement conjoints) de militaires blessés psychologiques à Camaret-sur-Mer, un lieu protégé propice à la réflexion, et par petits groupes afin d'en favoriser la cohésion. « [À Ad Augusta] j'ai été accueillie pour moi, pour mes besoins à moi, pour mon temps de pause à moi » souligne une participante, tandis qu'une autre constate : « Je suis là pour mon conjoint mais personne n'était là pour moi », reconnaissant par là tout le bien-fondé de l'initiative.

« Blessure invisible », le SSPT n'est en effet souvent sensible que par ses manifestations comportementales, très déstabilisantes pour l'entourage lorsque cauchemars, hypervigilance, phobies, reviviscences, irritabilité et repli sur soi s'insèrent dans le quotidien. « On vit un peu comme un ménage à trois, le militaire, la blessure et donc moi » résume ainsi une participante. Pendant un séminaire, partager avec d'autres épouses l'expérience des dommages collatéraux du SSPT permet à chacune de lâcher prise sans se sentir coupable de vouloir rompre un grand sentiment de solitude.

Au début d'un séminaire, un psychiatre présente les aspects physiologiques et psychologiques de la pathologie. Ensuite, des échanges avec une psychologue clinicienne des armées cherchent à définir le rôle du conjoint aidant. Il ne s'agit pas de transformer ce dernier en « soignant », mais de l'amener à mieux appréhender les réactions déstabilisantes du blessé afin de savoir les gérer pour recadrer la relation. « J'attends maintenant de mon mari ce qu'il est en mesure de faire, non ce que je voudrais qu'il fasse » écrit ainsi une participante au dernier séminaire dans une chaleureuse lettre de remerciement.

Enfin, mieux faire connaître les intervenants institutionnels – assistantes sociales des armées, cellules d'aide aux blessés de l'armée, Défense Mobilité[1], ONAC-VG[2] – permet aux proches d'inciter leurs blessés à profiter du soutien moral et matériel auquel ils peuvent prétendre.

Selon le mot de son président, M. Thomas Janier, Ad Augusta s'attache ainsi à « réenchanter le quotidien » des blessés et de leur entourage dans la durée.

[1]. Tourné vers la reconversion des militaires blessés en opérations, ce service accompagne également les conjointes dans leur recherche d'emploi.

[2]. Office national des anciens combattants et victimes de guerre.

# NOS PARTENAIRES

2021



en équipe avec



BANQUE FRANÇAISE MUTUALISTE

LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC



Gueules Cassées  
Sourire Quand Même



MÉMOIRE et SOLIDARITÉ



MARCK & BALSAN  
PROTÉGER ET RAYONNER



Le Fonds du  
Bien Commun

nexter

AIRBUS



GROUPE PARTNAIRE  
RESSOURCES HUMAINES

THEGREENBOW



IGESA

NAVAL  
GROUP

SAFRAN





## SOLIDARITÉ DÉFENSE

*Ceux qui nous défendent ont  
parfois besoin de nous*

### Nous contacter



+ 33 01 53 69 69 94



[solidarite.defense@online.net](mailto:solidarite.defense@online.net)

*Cette lettre d'information sera amenée à être reconduite de façon régulière.  
Par la même occasion, nous aimerions tenir nos bénévoles et adhérents plus au  
fait des activités de notre association, par courrier électronique.  
Nous tenons à remercier tout particulièrement Mme DARMON-ISRAEL, Mme  
ROULLIÈRE-LE LIDEC, Mme ZAGAR, Mme ROTARIU et Mme GARRIGOUX-  
DESMOULINS qui ont contribué à l'écriture et à la réalisation de cette lettre  
d'information.*