

# 5 ans après le drame du Bataclan, une guerre sans fin ?

Par Romain CAPDEPON  
rcapdepon@laprovence.com

➔ Suite de la 1<sup>re</sup> page

Depuis on a légiféré, on a fait la guerre en Syrie, en Irak, on a recruté des espions, des magistrats spécialisés, on s'est déchiré sur l'autel des libertés individuelles, des droits de l'homme, des bas instincts politiques, des amalgames. Depuis, une cinquantaine d'attentats ont été déjoués, mais la terreur, comme un

virus sans vaccin, finit toujours par refaire surface. Depuis, 86 personnes ont été broyées sous les roues d'un camion le jour de notre fête nationale à Nice, sept de nos policiers ont été tués à Magnanville puis sur les Champs-Élysées et même dans le saint des saints de la préfecture de police de Paris, le prêtre de Saint-Étienne du Rouvray a été sacrifié ainsi que deux gamines sur le parvis de la gare de Marseille et une demi-douzaine d'innocents sur le marché de Noël de Strasbourg, un professeur a été décapité à Conflans Saint-Honorine et trois catho-

liques égorgés dans une basilique niçoise. On touche au socle de notre vivre-ensemble, aux piliers de notre République, à nos idéaux. *Daech* ne s'acharne même plus à monter des attaques coordonnées, il lui suffit de faire germer les graines de la haine dans quelques esprits malades, dans la tête de pantins aux faux airs de vengeurs du Prophète malmené. Il lui suffit de parier sur l'imagination et la détermination de ce que le locataire de la place Beauvau nomme "l'ennemi de l'intérieur" et de rafler la mise. Ces coups de boutoir, ame-

nant à autant d'hommages de la Nation et de "plus jamais ça", ont fini par nous pousser à sonder les failles de notre société, à traiter les racines du Mal, à interroger notre passé, notre identité, le mélange des cultures, à réaffirmer sans cesse cette certaine idée de la France que des "séparatistes" tentent de souiller en pilonnant notamment la digue de la laïcité. Courage et résilience seront plus que nécessaires si l'on veut que notre Nation - comme le dit la devise de la ville de Paris "Fluctuat nec mergitur" - soit battue par les flots, mais ne sombre pas...



Lors de la cérémonie d'hommage du 13 novembre 2016.  
/PHOTO ARCHIVES THIERRY GARRO

## TÉMOIGNAGES

### Tatouages, paternité, plongée, des rescapés racontent leurs chemins de résilience

Cette nuit tragique Stéphanie la porte encrée sur son corps. L'ingénieure informatique parisienne de 47 ans, qui était dans la fosse du Bataclan a fait réaliser depuis, trois tatouages : les paroles de la chanson que les Eagles of Death Metal jouaient lors de la prise d'otage, un cœur anatomique orné du nombre 13, et enfin un phénix, sur l'épaule qu'une balle a effleurée. Symbole du long parcours de reconstruction - de renaissance - vécu ces cinq dernières années par cette rescapée, sortie parmi les premières par une issue de secours, dans un état second. "Les nuits qui ont suivi, je ne pouvais pas dormir, se remémorer-t-elle aujourd'hui, d'une voix douce que l'émotion brise par instants. Dès que la lumière s'éteignait, j'avais les images en boucle, avec des crises d'anxiété, de panique, de reviviscence. Dans les jours qui ont suivi, j'étais dissociée, figée. Jusqu'en janvier, où j'ai connu un énorme effondrement psychologique." Elle s'interrompt quelques secondes, respire profondément, et continue de raconter. Les psychiatres, la méditation, son envie de s'en sortir sans médicament - elle y viendra quand même - l'association Life for Paris et tous ces compagnons de tragédie, inconnus devenus chers à son cœur.

"Aujourd'hui, ça va beaucoup mieux", poursuit Stéphanie. Qui cite péle-mêle relaxation, hypnose, EMDR, et un anti-dépresseur dont elle a encore besoin. En juin 2018, elle a aussi participé à Marseille à la seconde phase d'un essai clinique, autour du protocole Bathysmed (lire l'encadré). Plonger, dissoudre dans l'eau salée les larmes versées depuis ce 13 novembre dramatique. "J'étais assez stressée avant la première plongée, confie-t-elle, il y avait beaucoup de choses à retenir, et je suis asthmatique. Elle s'est bien passée, et en remontant, j'ai décompensé sur le bateau, fait une crise de larme. J'ai eu l'impression que j'évacuais une pression énorme à ce moment. Cette nuit-là, j'ai dormi d'un sommeil réparateur, c'était la première fois depuis très longtemps."

Paradoxalement, se laisser aller, dans cet environnement liquide dont les sensations lui sont étrangères, sera un moyen pour Stéphanie de reprendre la main. "Plus je plongeais, mieux je me sentais. Avec les exercices de sophrologie, on se réapproprie son corps, on prend confiance. Après les attentats, j'avais l'im-



26 juin 2018, dans le bassin d'essais de la Comex à Marseille, 15 rescapés des attentats suivent le protocole expérimental Bathysmed, alliant plongée et sophrologie pour tenter de soigner leur stress post-traumatique. /PHOTO G. ROBERT

pression d'avoir perdu le contrôle de tout : mes pensées, mon corps. Le protocole m'a permis de recaler, de reprendre le contrôle."

Ce cinquième anniversaire, la quadragénaire le sait, apportera son lot de souvenirs douloureux. "Les cérémonies ont été annulées, nous ne pourrions pas compter les uns sur les autres (rescapés,

NDLR). D'habitude nous nous réunissons, nous faisons des câlins, nous avons besoin de chaleur humaine."

Ces retrouvailles "un peu comme des anciens combattants", manqueront aussi à Jean-Camille. À 34 ans, cet ex-startupper, aujourd'hui responsable d'atelier et qualité, dans une entreprise industrielle de la région parisienne, n'oublie

#### Bathysmed : la plongée pour soigner le traumatisme

L'étude clinique, entre Paris, Marseille et la Guadeloupe

Soigner le stress post-traumatique avec la plongée, l'idée peut sembler insolite. Pourtant, elle a fait l'objet d'un essai clinique des plus sérieux, baptisé "DivHope". Mené par l'entrepreneur Frédéric Bénétou et le docteur Mathieu Coulangue, chef du service hyperbare de l'hôpital Sainte-Marguerite à Marseille, sur la base de "Bathysmed", un protocole alliant plongée et sophrologie mis au point par Marion Trousselard, médecin et chercheur spécialiste du TSPT à l'Institut de recherches biomédicales des armées (Irba) et Vincent Meurice, plongeur et sophrologue, l'essai a donc été proposé aux rescapés des attentats du Bataclan via l'association Life for Paris. 36 d'entre eux ont pu en bénéficier, lors d'une première phase en Guadeloupe en novembre 2017, puis d'une seconde à Marseille en juin 2018.

La réalité virtuelle pour prolonger les effets bénéfiques

Et si les conclusions de l'essai n'ont pas encore été publiées, Frédéric Bénétou en livre les grandes lignes : "Après dix jours d'exposition au protocole, nous constatons une amélioration très nette des symptômes, mais les effets s'estompent dans les trois à six mois". Et de poursuivre : "Nous nous sommes donc demandé comment faire perdurer l'effet. Nous avons mis au point un device (dispositif, Ndlr) médical avec un masque de réalité virtuelle qui permet de vivre une expérience proche, de revivre d'un point de vue neurosensoriel la plongée." Actuellement à l'état de prototype, ce dispositif, dont le nom est tenu secret pour l'heure, devrait être commercialisé à moyen terme. Une demande de brevet européen a d'ores et déjà été déposée. Quant au protocole Bathysmed, une trentaine de moniteurs de plongée y ont été formés ces deux dernières années, afin d'en faire bénéficier les personnes en quête de remède aux formes plus ou moins graves de stress.

"Affronter le monde extérieur, prendre les transports, c'était compliqué."

rien de cette nuit qui l'a irrémédiablement lié à Stéphanie comme à tant d'autres. "J'étais au concert avec ma femme et des amis, au moment de l'attaque, j'ai été touché quasi tout de suite, j'ai pris une balle dans le dos. Ont suivi deux bonnes heures d'attente, blessé, dans cette fosse. Je me demandais si je serais capable de marcher pour sortir le moment venu, je vérifiais si mes pieds fonctionnaient". Jean-Camille quittera les lieux debout, avant d'être pris en charge par les secours. Il passera 24 h en réanimation, plusieurs jours en soins intensifs. Trop faible pour subir une intervention immédiate, la balle ne sera extraite de son dos que quatre mois plus tard. Passé les premières nuits blanches, les cauchemars qui le réveillent, exsangue, le cœur au bord de l'implosion, il évoque "le petit côté euphorique d'être vivant", le stress post-traumatique qui s'installe ensuite. "Affronter le monde extérieur, prendre les transports, c'était compliqué. Ça revient en permanence, ça nous laisse dans un état de suractivité permanent, qui est épuisant. Le moindre objet qui tombe, on se dit "ça recommence"."

En juin 2018, l'ex-rugbyman amateur, contraint de renoncer à son sport fétiche, fait lui aussi des fonds marins son laboratoire thérapeutique. Il dit aujourd'hui aller bien, avoir "réussi à bien régler les problèmes de stress post-traumatique". "Le protocole Bathysmed m'a donné un nouvel élan, m'a ouvert sur la méditation, une approche moins physique et moins sportive, plus sur la maîtrise de la concentration, de soi. Il m'a permis d'apprendre à déconnecter sur ce qui m'entoure pour me focaliser sur une seule chose, d'arriver à reporter cette attention aiguë sur des choses positives. C'est un des grands outils qui m'a aidé, qui m'a apporté une plénitude, un second souffle."

L'autre "outil" s'appelle Juliette. Une fillette qui fêtera ses deux ans au mois de janvier. De survivant, Jean-Camille est devenu père. "Ça donne une force supplémentaire, ça force à se retourner vers un état d'esprit positif, tourné vers l'avenir. Juliette me pose déjà la question, elle montre mon dos en disant "Papa, bobo?". Je lui explique, il faut pouvoir en parler." Comme il a fallu réapprendre à vivre.

Marguerite DÉGEZ  
mdegez@laprovence.com

"Après la 1<sup>ère</sup> plongée, j'ai dormi d'un sommeil réparateur, la première fois depuis longtemps."

## "Je parle de

Smaïn a 39 ans et prêche chaque vendredi, depuis dix ans, devant en moyenne 1 200 fidèles aux Buleuets (dans le 13<sup>e</sup> arr. de Marseille) et plusieurs milliers d'internautes. Alors que le Marseillais pur jus était parti en Égypte étudier la langue arabe et le Coran, il a été nommé imam à seulement 22 ans. Qualifié de "sala-fiste" par les autorités - selon lui à cause de son apparence et d'un "délit de faciès" -, il renie ce terme et assure être "un simple musulman, dans l'échange avec mes fidèles mais aussi les non musulmans". Début octobre, dans cette mosquée "qui ne vit que des dons des fidèles et qui ne demandera jamais de financement, et encore moins étrangers", jure-t-il, il a tenu des propos polémiques, pointés du doigt par le sénateur RN Stéphane Ravier et, en même temps, vilipendés par, selon lui, des djihadistes le menaçant de mort. Entretien avec un homme, qui sait jouer avec les limites...

■ Quelle a été votre réaction face aux attentats contre le professeur Paty puis trois chrétiens de la cathédrale niçoise ?

Une réaction d'indignation. Chaque année, on a l'impression qu'on monte d'un cran. On pensait que le Bataclan c'était le summum et, en fait, ça ne s'arrête plus dans l'horreur. Nous, clairement, ça nous fait mal. Sur le fond, on s'est attaqué à un professeur et à des croyants, et sur la forme la décapitation c'est un geste symbolique qui sert vraiment à terroriser. Dès le lendemain de l'attaque de Nice, on a contacté tous nos amis chrétiens pour leur délivrer un message d'unité. En tant que musulmans on n'a pas à se justifier car on ne se reconnaît pas là-dedans, mais en tant qu'humain je ne peux que partager cette douleur. Et dès le lendemain de l'assassinat du prof, lors de nos cours de théologie avec les gosses, on a abordé le sujet de la liberté d'expression. On a rappelé le fait que c'est un droit fondamental dans notre pays, qu'on peut croire ou ne pas croire et que toutes les religions peuvent être soumises à la critique, que cela nous plaise ou non. Les caricatures de Charlie Hebdo, bien sûr ça ne nous a pas plu. Mais pas plus, stop. On peut s'indigner mais on ne peut pas remettre en cause la liberté d'expression. On n'a pas notre mot à dire sur ça.

■ Est-ce qu'il y a un problème avec l'Islam en France comme certains le pensent ? Comment on en est arrivé là ?

La majorité des Français n'ont pas