

AIDER AUTREMENT- Dossier

Retour d'expérience concernant les stages novateurs proposés par l'association *Envole toi*, destinés aux personnes souffrant de Trouble du Stress Post-Traumatique.

Utiliser le vol libre pour se reconstruire. Plus précisément, s'appuyer sur la pratique du parapente pour accompagner des personnes traumatisées ; peut-être que cette phrase n'a aucun sens ou du moins n'avait aucun sens. En effet, du 11 au 21 septembre 2021 s'est déroulé, sur la commune de Gréolières (06), un stage de parapente tout à fait particulier. Un groupe de 7 blessés de l'armée souffrant de Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT) est venu découvrir le parapente : une première édition et disons-le, une première expérience insolite et encore inexistante en son genre.

L'expérience du vol au service de la découverte de soi et de ses propres ressources

C'est sous l'impulsion de l'association « Envole toi » emmenée par la porteuse de projet Céline Plousey, que le stage « rebond » a pu voir le jour. La psychologue, en connectant ces deux mondes dans lesquels elle vit a été amenée à se poser une question simple, qui a été le moteur de tout le travail mis en place pour la réalisation de ce stage : « *Et si nous pouvions favoriser le*

dépassement des troubles traumatiques par l'expérience du vol libre ? ». Ainsi, les stages « rebond » expérimentaux sont destinés à favoriser, pour les personnes traumatisées souffrant de TSPT, leur réinsertion par la découverte d'eux-mêmes, l'amélioration de leurs capacités à gérer leur stress et leurs émotions, tout en développant les capacités d'adaptation et les ressources transposables dans d'autres circonstances de vie. Il s'agit pour les stagiaires de se retrouver, dans un espace favorable à la découverte de leur potentiel et porteur d'espoir face au sens de la vie que le traumatisme met tant en abîme.



Merci à l'association Terre Fraternité pour le Financement du projet.
Avec le soutien de la mairie de Gréolières & de la ligue PACA de la FFVL (Fédération Française de Vol Libre)

En collaboration avec
l'école de parapente



(Cédric Bouzin directeur de l'école et moniteur, Antoine Dubois-Mercé et Marc Dépo moniteurs de parapente diplômés d'état, Guillermo Fernandez élève moniteur, et Olivier Martinez assistant administratif et logistique)

Grâce au concours de la
Cellule d'Aide aux Blessés
de l'Armée de Terre
(CABAT)



Lier le traumatisme passé à une nouvelle expérience positive !

Véritable enjeu de santé publique, le TSPT est la forme la plus grave des pathologies liées au Traumatisme. Les symptômes du TSPT sont singulièrement invasifs et éprouvants pouvant aller jusqu'à l'impossibilité de fonctionner dans la vie courante. Anxiété, insomnie, phobies, cauchemars, flashback... le Trauma est inlassablement vécu et revécu dans le présent. Le corps est en Hypervigilance, scanne inconsciemment et constamment l'environnement et cherche à éviter tout ce qui pourrait rappeler cette effraction, marque de l'effroi, cette confrontation à la Mort, l'expérience tangible de l'intégrité blessée. Céline Plousey s'est inspirée de ses recherches en psychotraumatologie, mais aussi de son expérience en cabinet privé, auprès des patients traumatisés qu'elle recevait dans le

cadre de thérapie EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing).

Elle propose un protocole d'accompagnement intégrant différentes approches (Préparation mentale, hypnose, psychologie positive, sophrologie ...) et surtout, tient compte des récentes découvertes en neuroscience sur le sujet : l'intérêt de créer de nouvelles expériences concrètes, positives, directement en lien avec le traumatisme du passé. Du point de vue du cerveau, cela favoriserait la création de nouveaux neurones, ce qu'on appelle des *ponts neuronaux*, entre le traumatisme en lui-même et un nouveau contenu *mnésique* positif et soutenant. Céline Plousey utilise l'expérience concrète pour permettre ces changements, à condition qu'elle soit une activité exaltante, révélatrice de soi-même, de ses propres ressources et symbolique (marquer l'avant et l'après).

Pourquoi le parapente ?

Force est d'avouer que le parapente a une vertu métaphorique quand il s'agit pour quelqu'un de « prendre son envol ». C'est un sport où l'écoute de soi est primordiale. Son apprentissage pousse à se découvrir et à être à l'écoute de son corps, de son esprit et de la nature tout au long de la pratique. Le fait de voir le monde depuis le ciel, de voir les animaux à leur état sauvage, de pouvoir se déplacer dans toutes les directions sans n'avoir aucuns fers, de courir depuis le haut d'une montagne pour se retrouver les pieds dans le vide glissant dans le plus grand des calmes qui soit ; voilà une liste d'éléments parmi tant d'autres qui font que le parapente permet à un individu, en remettant sa pratique en perspective, de se retrouver, et de questionner sa place dans le monde.

Le parapente reste une activité accessible. « *En quelques jours d'apprentissage seulement, il est possible de s'envoler seul sous une voile avec un guidage radio* » Nous

explique Cédric Bouzin, Directeur de l'école partenaire.

Il n'en demeure pas moins que l'autonomie est progressive. « *La concentration, la capacité à rester calme et lucide, l'analyse et la technique requises pour l'exercice en toute sécurité du parapente est importante* » ajoute le Moniteur. Elle nécessite une bonne préparation mentale et un enseignement pratique et théorique (pente école, simulation sous portique, météo, mécanique de vol, etc.)



Réalisation d'un vol pédagogique, permettant au stagiaire d'appréhender le plan de vol, voire de prendre les commandes sous l'égide du Moniteur.

Un apprentissage kinesthésique

Aucun des stagiaires n'a courbé l'échine devant les exigences de la pratique. Le rythme était soutenu mais il était aussi porté par la convivialité du groupe, ainsi que par la pédagogie ludique et l'esprit blagueur des membres de l'équipe. « *Une belle école du lâcher-prise, pour abandonner le mental au profit des sensations* » précise Céline Plousey. Pour ainsi dire, les yeux fermés, les stagiaires ont donc appris en pente-école, à écouter leur corps, encouragés par Cédric, Antoine et Guillermo leurs moniteurs, à sentir leurs points d'appui, la subtile pression aux commandes, la force du vent sur le visage et la justesse du moment pour prendre de la vitesse et décoller.

Encore faut-il que la voile soit bien symétrique, correctement déployée. Les yeux fixés sur son cap, les phases de décollage nécessitent l'ancrage du pilote dans l'instant présent et une certaine complicité avec sa voile

qu'il aura fait entrer dans son schéma corporel. Et même si l'appréhension fit son apparition au moment de faire leur premier grand vol, tous avaient tout au long de la semaine, mobilisé des capacités mentales, émotionnelles et intellectuelles, qui les ont menés, tous sans exception, à l'expérience du vol libre en solo.



« *L'ambiance était méditative au décollage... Ils se sont tous envolés...* »
Témoigne Antoine Dubois-Mercé, Moniteur de parapente.

Un accompagnement sous forme d'ateliers en pleine Nature

Conjointement à l'initiation au parapente, les stagiaires ont participé sur ces 10 jours, aux différents entretiens individuels et ateliers menés par Céline Plousey. La moitié de leur emploi du temps était donc consacrée à cet accompagnement qui s'est principalement déroulé en Nature, au sein de différents lieux magiques que l'environnement immédiat propose ici (au pied de la montagne du Cheiron, au bord de la source, ou près des ruines du château de Gréolières...).

Ces espaces d'écoute, ouverts à l'expression libre de soi et de ses émotions, à l'introspection et à la contemplation, étaient destinés à favoriser leur parcours personnel, en quête de leurs rêves et aspirations, de leurs besoins, de leurs expériences et ressources positives. Les stagiaires, remplissaient au fur et à mesure leur « Journal de bord », un support construit pour accompagner et ancrer au fur et à mesure le fruit de leurs réflexions et découvertes.



Atelier réalisé avec les stagiaires sur le thème de l'intelligence du Stress & Gestion des émotions.

Une visée fondamentale : Le développement des capacités d'auto-apaisement et du sentiment de sécurité intérieure



Exercice de visualisation mentale du vol sous portique.

Progressivement, les stagiaires ont donc accumulé des savoirs et techniques adaptés à leur blessure psychique, que le parapente a permis de mettre en pratique. En début de semaine, ils ont par exemple découvert certains aspects du fonctionnement du cerveau, en particulier concernant les impacts physiologiques du traumatisme et leurs conséquences, pour une meilleure compréhension de leurs symptômes.

Ces éclairages permettent de comprendre l'intérêt des apprentissages proposés au cours du stage, tels que des techniques de gestion du stress, d'ancrage, de respiration, de méditation, de visualisation, etc. Ces techniques permettent d'agir sur son propre système nerveux et d'apprendre ainsi à réguler ses émotions, son stress, ses peurs, ou de favoriser la concentration. La visée fondamentale de développement des capacités d'auto-apaisement et du sentiment de sécurité intérieure des stagiaires s'est vue enrichie de différents exercices extraits d'approches telles que la Préparation mentale du sportif, de l'Hypnose, de la Sophrologie etc.

Les stagiaires peuvent ainsi reprendre confiance. *« Ils retrouvent du contrôle et déplacent ainsi leur regard sur la blessure »*, analyse Céline Plousey. Pour tous, ils ont été des héros aux yeux portés vers le ciel et aux capes hautes en couleurs.

L'ampleur des souffrances et des adversités qu'ils ont rencontrées dans leurs parcours ne peuvent que nous amener au constat que leur force de survie, de leurs véritables ressources pour faire face au traumatisme. *« C'est notre mission que de regarder d'abord l'étendue des compétences et d'accompagner vers ce nouveau regard sur soi, sur le monde, dans une perspective qui permet finalement de positiver le traumatisme (...). Puissant moteur de changement, il pousse à interroger sa place, son identité, la question du sens avec sensibilité et dépouillement des croyances »*, assure Céline Plousey. C'est certainement pour servir cette cause que le programme prévoit en filigrane du stage, de la musique, de la poésie et surtout, de laisser la place au rêve, au privilège du contact avec la nature.

« La sensibilité, voire la vulnérabilité n'est plus subie, elle fait vibrer notre humanité » Explique Céline Plousey.

Une expérience aux bénéfices durables

Ce stage bien que touchant à deux domaines très différents, fût d'une homogénéité remarquable. Les professionnels du sport et de l'accompagnement travaillaient constamment pour une mise en lien de ces deux mondes et ce travail en commun a permis

une belle synergie de compétences et de volonté. Grâce au concours de différents partenaires et acteurs, chaque passager, stagiaire et encadrant témoignent d'une expérience hors du commun emprunte de beaucoup d'émotions, de joie, de convivialité qui ne saurait être oubliée.

Au dernier jour de stage, ces nouveaux voyageurs du ciel ont pu partager au reste du groupe les choix qu'ils ont fait pour eux-mêmes, pour leur avenir, inscrits dans leur « Journal de bord » aux côtés des différentes ressources identifiées pour soutenir ces projets.

Parmi ces nombreux souhaits et projets parfois très concrets, nous choisisons de relever l'omniprésence de la décision pour chacun, de continuer à favoriser leur bien-être en s'autorisant à écouter, accepter et exprimer davantage leurs émotions et leurs besoins ; une intelligence émotionnelle et une capacité

projective renouvelée, un appel d'air.

Pour Céline Plousey, « *un changement palpable éprouvé dans sa chaire et conscientisé, devient transposable dans d'autres circonstances* ». Les stagiaires ont témoigné plusieurs mois après de l'utilité des outils transmis lors du stage pour leur vie quotidienne et que cette expérience a représenté un *avant* et un *après*, avec des bénéfices durables ; ces résultats sont confirmés par l'analyse statistique des impacts du stage et sont visibles pour les professionnels de santé.



Sur la zone de décollage du 300 m, Montagne du Cheiron

La parole aux stagiaires...

« Je suis l'oiseau à qui on avait brûlé les ailes, et j'ai retrouvé d'autres ailes ... »

« En vol, seul sous la voile, je ne fais qu'un avec la nature ! »

Toutes les équipes ont déjà le regard tourné vers l'avenir et espèrent pouvoir renouveler l'expérience. D'autres stages pour les blessés de l'armée de terre sont prévus en 2022/2023 et le projet est voué à s'étendre à d'autres publics tels que : les victimes d'attentats, les patients en rémission de maladie ou d'autres personnes traumatisées invitées à prendre un nouvel envol.

Olivier Martinez