



QUAND LES FLICs CRAQUENT...

Un CRS, patient du centre.

Par **Jacques Duplessy**
Photos **Cyril Marcilhacy**
[@jacquesduplessy](https://twitter.com/jacquesduplessy)

C'est un lieu un peu mystérieux en France, classé risque élevé d'attentat, et pour cause : **Le Courbat abrite des policiers, des militaires, des gendarmes, des civils travaillant dans la sécurité qui ont été confrontés à des situations traumatisantes.** Il y a des burn-out, des hommes laminés par leurs missions et qui ont trop longtemps serré les dents. Résultat : addictions, dépressions, troubles psychiques... A coups de thérapies et d'entraînement physique, ils tentent de remonter la pente. Des confidences exceptionnelles.

D

ans le jargon des policiers, on appelle ça « partir faire un stage de voile ». Une expression pudique pour beaucoup de souffrances et de vies brisées. Le Courbat, avec ses grandes bâtisses fantomatiques situées en Touraine, accueille des « stagiaires » un peu particuliers : des policiers, des militaires, mais aussi des civils qui viennent soigner leur conduite addictive, leur burn-out ou leur stress post-traumatique.

Sarah Trotet est la directrice de ce lieu unique en France géré par l'Anas, l'Association nationale d'action sociale de la police nationale. « Il a été fondé par des CRS dans les années 1950, explique-t-elle. Ils se sont cotisés pour créer ce centre, lassés de voir des collègues ravagés par l'alcool. Ils ont tous donné un mois de salaire pour acquérir un établissement. » Aujourd'hui, Le Courbat accueille environ 60 patients par mois. Une des spécificités du lieu est d'associer thérapies classiques et remise en condition physique. « Pour des patients qui viennent des métiers de la sécurité et de la défense, le physique, c'est très important, poursuit-elle. C'est pour cela, par exemple, que nous avons fait le choix d'avoir un médecin du sport, un professeur d'activité physique adapté et un ostéopathe. Et nous essayons de limiter l'usage des médicaments au minimum. » La durée d'un séjour oscille entre un et deux mois.

Pour certains, venir au Courbat est un choix. Pour d'autres, c'est la solution de la dernière chance imposée par la hiérarchie ou par une épouse sur le point de claquer la porte. « J'ai régulièrement des commissaires qui m'appellent en disant : "J'ai un gars en souffrance avec tel ou tel problème. Comment puis-je l'aider ?" raconte Sarah Trotet. Mais craquer dans la police ou dans l'armée reste toujours un tabou. Ils sont souvent perçus comme des surhommes, même si ça évolue dans le bon sens. »

Mathieu*, 37 ans, vient ici pour la seconde fois. Originaire de Haute-Marne, il est entré dans la police il y a onze ans, d'abord comme adjoint de sécurité (ADS) puis comme gardien de la paix. « J'ai toujours voulu faire ce métier depuis le collège : aider mon prochain, lutter contre l'injustice, essayer de réparer, me mettre au service du public. J'ai choisi de faire du police secours. Là on voit de tout, on n'est pas tout le temps dans la répression. C'est aussi de la médiation, de la prévention. Un peu de social, en quelque sorte. On démine des situations tendues. » Mais aujourd'hui, il est usé. « La politique du chiffre, c'est une pression permanente. C'est du chiffre "conseillé" si on veut être bien noté par sa hiérarchie. Il y a aussi des primes pour ceux qui respectent les objectifs. Je ne cautionne pas. Et puis, on fait dire ce qu'on veut aux chiffres. Parfois, on nous oblige à modifier la procédure pour faire baisser des statistiques. Par exemple, une tentative de vol dans une voiture est maquillée en dégradation de véhicule. » Comme pour la plupart des patients, c'est une accumulation de problèmes professionnels et des fragilités anciennes qui conduisent à la conduite addictive. « J'ai des problèmes d'alcool depuis mes 23 ans. D'abord en contexte festif, des soirées trop arrosées. Puis ça a été l'engrenage. La



EQUITHÉRAPIE
Il y a trois chevaux dans le domaine : Furioso, Gueule d'Or et Jupiter. Les hommes s'apaisent en les soignant.



Ci-dessus, Le Courbat.

Ci-contre, la création artistique, ici la sculpture, pour oublier les visions... et se faire plaisir.



pression dans mon travail, le manque de soutien... La première fois que j'ai demandé à venir ici, ma hiérarchie a refusé. "Sous-effectif dans le service", on m'a répondu. J'ai insisté et j'ai eu l'autorisation. Puis j'ai rechuté, alors je reviens. J'apprécie le côté humain du centre, le sport, les activités manuelles. »

Il suffit parfois de pas grand-chose, d'un enchaînement de circonstances malheureuses pour plonger. Denis n'est pas là à cause de l'alcool mais pour une addiction aux paris sportifs. Ce gendarme avoue avoir un fort caractère. « Lors de ma seconde affectation, ça s'est mal passé avec ma hiérarchie. Des collègues m'ont accusé d'homophobie. Une enquête de commandement m'a blanchi et l'affaire a été classée sans suite. J'ai demandé à changer d'unité, ce qui a été accepté. Mais j'étais profondément



SPORT VALORISANT

Se défouler dans un bassin, pousser la performance, sous l'œil de Stéphane qui encourage l'estime de soi.

Ma femme m'avait dit d'aller voir un psy, je ne l'ai pas écoutée. J'aurais dû, elle ne m'aurait pas quitté. La séparation avec mes enfants est difficile, je n'arrive pas à vivre le présent. Je pense à l'avant, aux bons moments...» En prenant le taureau par les cornes, il espère secrètement reconquérir et reconstruire sa famille.

Au bord de la piscine, Stéphane, 28 ans, prescrit des exercices et encourage les patients d'une voix ferme. Il est le préparateur physique du Courbat depuis cinq ans. « L'addiction, le burn-out conduisent à un enfermement sur soi, à l'oubli de l'effort, de la difficulté physique, explique cet enseignant en activité physique. En les poussant à réaliser des choses de plus en plus difficiles, j'amène à la revalorisation de soi. Il faut que je cherche la difficulté sans mettre en échec. C'est fondamental dans le processus de thérapie. L'esprit va bien si le corps va bien. » Le coach est étonné parfois par l'état de dégradation physique des patients qui arrivent. « Certains étaient très sportifs.

Ils arrivent sans plus pouvoir rien faire. Mais la progression peut être très rapide. Il y a une mémoire du corps. » Stéphane voit chaque patient trois fois par semaine en salle de sport, en piscine ou pour des marches collectives. En dehors des heures de sport et des séances individuelles ou collectives de psychothérapie, de nombreuses activités sont proposées autour de la création : sculpture, dessin, peinture... Avec un objectif, toujours retrouver l'estime de soi.

A 16 h 30, devant le drapeau français, les résidents se regroupent. C'est l'heure du quatrième et dernier

appel quotidien. Delphine, une policière de l'encadrement, le mène cette fois-ci. A l'appel de son nom, on répond « présent ! ». Cet officier de police judiciaire a travaillé dix ans à Troyes : « Répondre présent, c'est un symbole, dit-elle. C'est être présent pour adhérer à la démarche de soin. » Elle a rejoint l'Anas en 2012. « J'ai de l'empathie pour mes collègues. La fraternité, c'est important. » Secrétaire départementale de l'Anas pour le département de l'Aube, elle visite Le Courbat en 2013, juste pour pouvoir en parler autour d'elle. « Ce fut un coup de cœur. Je me suis dit : je veux accompagner ces collègues qui traversent un moment dur. Je sais que beaucoup sont dans le déni. On met longtemps à arriver ici. La moyenne d'âge est supérieure à 40 ans. C'est tard... parfois trop tard. » Aujourd'hui, elle anime le jardin thérapeutique et accompagne des patients aux séances de thérapie par le contact avec les chevaux. « La richesse du Courbat, c'est la bienveillance. Les collègues sont surpris et me disent souvent : "C'est incroyable, ici, on nous écoute." Avec l'état d'urgence et le risque élevé d'attentats, il y a beaucoup d'épuisement professionnel et une fatigue générale, une hypervigilance. Les policiers et les gendarmes ont beaucoup morflé. »

(Suite page 126)



Olivier, 22 ans de service, n'a pas supporté d'être confronté aux violences sexuelles... Il soigne un burn-out.

Dans la police ou dans l'armée perdre pied est encore un tabou. Le Courbat est la solution de la dernière chance

déstabilisé après cet épisode, et j'ai commencé à fuir les gens, mes collègues et ma famille. Je suis aussi éducateur de foot. Je me suis réfugié là-dedans. J'ai commencé à faire des paris sportifs au tabac près de chez moi. Et puis j'ai misé de plus en plus, et ma situation financière s'est dégradée. Finalement, ma femme est partie, lassée de cette situation. Là, le monde s'est écroulé pour moi. Je ne voulais rien montrer au travail, paraître fort. Un jour, j'ai osé me confier à un ancien supérieur devenu un ami. Il m'a parlé du Courbat et m'a avoué qu'il y avait fait un séjour dix-sept ans auparavant à cause de l'alcool. Il m'a dit : "Si tu veux, tu pars là-bas la semaine prochaine." Je pense avoir pris la bonne décision...» Après un long silence, il reprend : « J'ai tout perdu...

L'Anas se bat pour que leur malaise soit mieux pris en charge. « On nous dit qu'il y a le SSPO, le Service de soutien psychologique opérationnel de la police, déclare Delphine. Mais ce dispositif est plus là pour alerter la direction que pour nous protéger... Imaginez, quand le psy vient au commissariat, son bureau est parfois à côté de celui du DRH! C'est le cas dans mon commissariat à Troyes. L'Anas, ce n'est pas le ministère de l'Intérieur, le psy est indépendant. Ça rassure nos patients, qui craignent toujours les fuites vers la hiérarchie. Je dis à mes collègues: « Vous êtes ici chez vous, c'est votre maison. N'hésitez pas à venir... surtout si vous pensez qu'il n'y a plus d'espoir. Vous y trouverez les ressources pour vous en sortir. »

La nuit est tombée. Dans l'espace détente, certains jouent au billard, d'autres au baby-foot. Olivier raconte. « J'ai l'impression de vivre ici une renaissance », lâche-t-il. Il est le type même du bon flic, entré dans la police par vocation, toujours bien noté. Il ne souhaite pas qu'on change son prénom. Il a été vingt ans dans le 93: chef de Bac, la brigade anticriminalité, formateur de la police, officier de police judiciaire dans un groupe spécialisé dans les stupés et les vols avec violence. Avec des horaires de dingue. « Ma femme est elle aussi policière. Quand elle est passée en brigade de police secours, ça a commencé à coincer. Si elle était du soir et finissait à 21 heures, il fallait que je parte à 18 heures chercher mon fils. Ma chef me disait: "Votre femme, elle me fait ch..." Alors j'ai menacé de demander à redevenir formateur. Furieuse, elle a fouillé dans mes procédures à la recherche d'une erreur. Rien. J'en ai eu assez, j'ai demandé à partir. »

En septembre 2016, il intègre une brigade d'enquête spécialisée dans l'atteinte aux personnes. « Mes dossiers, c'est surtout des viols, des agressions sexuelles, parfois sur des enfants. J'ai été confronté à des horreurs... C'est un poste dur, mais mon officier était très humain. Pendant six mois, tout s'est bien passé. Je vivais les choses à fond. Il y avait une charge de travail énorme et les retards de procédure s'accumulaient. Ça me bouffait. Je n'en



Sarah Trotet, directrice du Courbat.

pouvais plus d'avoir des victimes au téléphone et de ne pas pouvoir leur dire que l'enquête avançait. J'avais juste le temps de traiter les flags. Et puis, au début de l'été 2017, j'ai entendu une femme dans une procédure. Elle était alcoolique et dépressive. J'ai eu l'impression d'être face à ma mère. J'ai craqué. Là, j'ai dit à ma femme: "Je démissionne." Il voit sa commandante. Elle lui dit simplement: « Toi, ça ne va pas » et l'invite à déjeuner. « Elle m'a raconté sa vie, son combat contre le cancer et m'a conseillé de me faire aider. De retour au bureau, j'ai regardé le site Internet du Courbat, que je connaissais de nom. Et j'ai décidé de venir. J'ai appelé ma femme. Elle n'a eu qu'un mot: "Enfin!" Mon médecin a rempli le dossier le mardi et je suis arrivé le jeudi. Maintenant, j'ai pris conscience que mon malaise vient de loin, de l'adolescence, que je suis en dépression depuis la mort de ma mère, j'avais 17 ans. J'ai fait le deuil de ma mère. J'ai retrouvé l'estime de moi, grâce au sport notamment. En dix semaines, j'ai perdu 10 kilos! »

Gilda Bichon, l'une des deux psychologues cliniciennes, confirme: « En deux mois, on arrive à débloquer la situation. On saisit le pourquoi de son addiction, de sa situation. Il n'y a pas de traitement miracle. Il y aura toujours des problèmes et des tentations à affronter à la sortie. » Elle voit chaque patient une fois par semaine, et une seconde fois dans un groupe de parole. Olivier ajoute, dans un sourire: « J'ai eu la médaille du courage quand j'ai sorti des ouvriers d'un restaurant en flammes à Bondy. Mais le choix le plus courageux de ma vie, ça a été celui de venir ici. » ■

Jacques Duplessy

* Sauf mention, les prénoms des patients ont été changés.



Les nouveaux arrivants sont reçus par un responsable en vue d'une évaluation du stress post-traumatique. Le questionnaire se fera sur tablette et restera confidentiel.

DÉPRESSION ET BURN-OUT DANS LA POLICE C'EST L'OPACITÉ

Le syndicat Vigi - ministère de l'Intérieur (CGT) dénonce une opacité entretenue par le ministère de l'Intérieur sur le nombre de burn-out, de dépressions et de maladies liées au stress au sein de la police. Aucun chiffre n'est disponible, sauf pour les suicides. On en

comptabilise en moyenne un par semaine chez les forces de l'ordre, soit un taux trois fois supérieur à la moyenne nationale. Depuis le début de l'année, 22 policiers ont mis fin à leurs jours. « Est-ce parce que nous avons accès à notre arme de service? interroge Alexandre Langlois, son secrétaire général. Non, car elle n'est utilisée que dans 50 % des cas et on ne voit pas une "épidémie" de suicides chez les chasseurs. » La tendance est aussi « extrêmement inquiétante » chez les gendarmes, selon le général Richard Lizurey.

Depuis le début de l'année 2018, 20 gendarmes se sont donné la mort. Le chiffre de 17 suicides déplorés l'année précédente pourrait être largement dépassé. Le ministère de l'Intérieur a créé le Service de soutien psychologique opérationnel (SSPO) en 1996. Cette cellule est composée aujourd'hui d'une soixantaine de psychologues qui vont à la rencontre des policiers dans les commissariats. Contactés pour exprimer leur analyse de la situation, les services du ministère n'ont pas souhaité répondre. J.D.