

La santé mentale, l'autre front de la guerre en Ukraine

Ukraine Deux ans et demi après l'invasion russe, l'impact de la guerre sur la santé mentale des militaires ukrainiens est immense. Un défi de taille pour l'ensemble du pays. Certains soldats, démobilisés ou en activité, ont accepté de témoigner de leurs blessures invisibles.

Ce reportage a été réalisé grâce au soutien du Fonds pour le journalisme

Reportage Arnaud Bertrand et Caroline Thirion
Envoyés spéciaux à Kharkiv

C'est une peur qui te frappe soudainement. Ton cœur s'accélère, tu as tout simplement l'impression que tu vas crever. Voilà comment on se sent!" Vladislav ⁽¹⁾, 28 ans, a combattu trois ans au sein de la 58^e brigade d'infanterie motorisée de l'armée ukrainienne. En cinq mois, il a effectué plusieurs séjours dans cet hôpital psychiatrique de Kharkiv, la deuxième ville du pays, afin de tenter de soigner des blessures invisibles. À l'évocation de son accident, certaines syllabes butent sur une réalité difficilement dicible. Un bégaiement, signe que le traumatisme est encore palpable. En 2023, lors d'un assaut à Bilohorivka, dans l'oblast (2) de Louhansk, Vladislav est victime d'une déflagration d'obus à charge creuse tirés par des chars russes. "J'ai eu de la chance d'être à côté d'un trou, même s'il était rempli d'ordures. On m'a traîné dedans. J'ai alors perdu connaissance."

L'adrénaline retombée, Vladislav est envoyé au point d'évacuation de Bakhmout, puis à Pavlograd. Il y reste cinq jours, couché et perfusé. Il souffre d'une forte commotion cérébrale. "Puis l'ordre a été donné de renvoyer au combat tous ceux qui tenaient debout", lâche-t-il. Une folie imposée par le manque cruel d'hommes sur le front. Là-bas, les premiers symptômes apparaissent : des douleurs dans la poitrine et un sentiment de panique. "Après ma commotion, j'ai perdu cette ardeur au combat. Il ne restait plus qu'une peur immense." Son cerveau est devenu une geôle où les flash-back s'enchaînent, au même rythme que les insomnies. "J'avais constamment l'impression que nous étions encerclés. Que quelque part dans l'ombre, quelqu'un bougeait, raconte Vladislav. J'ai même commencé à ouvrir le feu quand j'étais tout seul, sans mon équipe, parce que j'avais l'impression que ma vie était en danger."

Angoisse, problème de sommeil, dépression...

Envoyé dans cet hôpital de Kharkiv, à portée des missiles russes, un trouble de l'adaptation lui y est diagnostiqué. Dans cette enceinte aux peintures défraîchies, dont certaines vitres ont été soufflées par de récentes explosions, les soignants se démentent pour tenter de déverrouiller la parole de patients atteints de stress post-traumatique. Ce syndrome est un trouble psychique qui survient après un ou plusieurs événements traumatisants. Cela se manifeste le plus souvent par les symptômes suivants : angoisses, problèmes de sommeil, agressivité, dépression, envies suicidaires, flash-back, ou troubles psychosomatiques. Les soldats y sont particulièrement exposés.

Sur place, Iryna, la psychothérapeute, fait ce qu'elle peut et avec les moyens dont elle dispose pour tenter d'apaiser les souffrances psychologiques de ces anciens soldats traumatisés par la violence du conflit. Sa jeune chienne Maïa, un Américain staff, sert de distraction occasionnelle pour Vladislav et les autres patients, civils ou ex-militaires démobilisés. Hypnose, art-thérapie, méditation, équithérapie... des activités sont progressive-

ment mises en place. Mais les moyens font défaut.

L'établissement tente de se développer sur les vestiges d'une époque passée où la santé mentale était stigmatisée, reléguée aux asiles et aux centres fermés dans l'ex-URSS. "C'est une partie de l'histoire qui fait que les gens aujourd'hui n'ont pas confiance dans le système médical et dans la psychiatrie", précise Orest Suvalo. Ce psychiatre de formation est le chef de projet du Projet suisse-ukrainien "Santé mentale pour l'Ukraine" et directeur exécutif de l'Institut de santé mentale de l'Université catholique ukrainienne. Après 2014, et le début de l'invasion russe, l'État ukrainien a, semble-t-il, pris conscience de la précarité du système de santé, largement "sous-financé". En 2017, l'Ukraine a abandonné l'ancien modèle soviétique pour davantage de décentralisation. L'année suivante, une nouvelle loi sur le financement des soins de santé était acceptée. Et, en 2022, la première dame, Olena Zelenska, a fait de la santé mentale une cause nationale, lançant un vaste plan baptisé "Comment allez-vous?".

60% des militaires pourraient être atteints

Combien sont-ils les soldats, à l'image de Vladislav, à souffrir d'un post-trauma? Difficile à dire avec précision. En 2023, les autorités ukrainiennes avançaient toutefois le chiffre de 60% de militaires qui pourraient être atteints d'un syndrome – ou trouble – de stress post-traumatique (PTSD en anglais : post-traumatic stress disorder). Le personnel soignant se prépare déjà à affronter une vague de PTSD, à l'exemple de ce qu'ont connu les Américains pendant les années post-Irak. "Nous avons des chiffres du ministre ukrainien de la Santé selon lesquels environ 15 millions de nos concitoyens pourraient avoir des séquelles, précise Orest Suvalo. Et nous savons, d'après des recherches précédentes, qu'après une guerre ou une situation d'urgence, 12 à 20% des vétérans sont touchés par ce syndrome." En 2023, le ministère ukrainien des Anciens Combattants estimait à 4,5 ou 5 millions le nombre de vétérans à l'issue de la guerre. Une gageure pour le pays et la société ukrainienne.

En périphérie de Lviv, ville de 700 000 habitants à l'ouest du pays, le centre Unbroken accueille des civils et militaires de tout le pays. Ce complexe ultramoderne est le premier centre de santé mentale et de révalidation intégré à un hôpital municipal. Inauguré en octobre 2022, quelques mois après le début de la guerre à grande échelle, il fait partie de ces établissements où sont envoyés depuis les points d'évacuation proches de la ligne de front, les soldats polytraumatisés. Comme l'explique le professeur Oleh Bereznyuk, chef du service de santé mentale, "au début de la guerre, nous ne savions rien ou pas grand-chose du PTSD". Face à l'afflux de personnes traumatisées, le professeur et ses équipes sont allés se former auprès d'institutions expertes sur cette problématique, à l'Otan, en Israël, au centre Primo Levi de Paris, et à l'Université de Yale.

Depuis, le centre a évolué, il s'est agrandi de 5000 m², et a fait peau neuve. 15 000 patients sont déjà passés par ces couloirs aux couleurs pastel, et où résonnent des notes de musique douce, depuis

"J'avais constamment l'impression que nous étions encerclés. Que quelque part dans l'ombre, quelqu'un bougeait. J'ai même commencé à ouvrir le feu quand j'étais tout seul, sans mon équipe, parce que j'avais l'impression que ma vie était en danger."

Vladislav

Il a subi une forte commotion cérébrale après qu'un obus a explosé non loin de lui.



Vitaliy, 27 ans, victime d'une mine et amputé d'une jambe, est en rééducation dans le centre Unbroken, à Lviv.

le début de la guerre. Parmi eux, il y a Vitaliy, corps musclé, visage carré et regard appuyé, qui se déplace en chaise roulante. À 27 ans, ce volontaire au sein de l'armée a roulé sur une mine, en avril 2022. Amputé de sa jambe gauche – son bras droit et sa jambe droite ont pu être sauvés – son corps a été reconstitué en grande partie à base de titane. “Je ne suis pas un patient facile pour les chirurgiens”, glisse-t-il, un léger sourire en coin. À la question de savoir comment il se sent psychologiquement, il l'évacue d'un laconique “normal”, renvoyant dans la foulée vers son téléphone portable et des vidéos de combat. La tête encore au champ de bataille, pas question pour lui de se poser en victime.

La problématique du déni est une donnée importante avec laquelle doivent composer les soignants. Elle concernerait près d'un patient sur trois. “La chose la plus importante, c'est d'être sincère. Sinon, ils vont venir une fois, mais après tu ne les reverras plus”, explique Inna, une jeune neuropsychologue d'Unbroken. *Lorsqu'ils comprennent ce qu'il se passe ici, ils deviennent plus calmes et commencent à collaborer.* Chaque patient qui arrive est consulté dans la journée par un psychologue. “Lorsque la guerre a éclaté, nous avons constaté qu'il était non seulement très utile, mais aussi vital, qu'un spécialiste de la santé mentale rencontre le patient dès le début”, confirme le Pr Berezyuk. Le centre Unbroken se veut un modèle dans le traitement des traumatismes avec une approche pluridisciplinaire et des méthodes

à la pointe: psychologie, thérapie corporelle, EMDR, thérapie d'exposition, neurofeedback, stimulation magnétique transcrânienne, art-thérapie...

“Les gens ne comprennent pas, ça fait mal”

Nombre de soldats ont entendu parler de ce centre. Comme Anatoliy, 49 ans. Ce soldat, amputé et en chaise roulante lui aussi, a connu le centre grâce à des vidéos relayées sur Internet. Il explique être venu ici moins pour soigner un post-trauma que pour obtenir une prothèse active. À mesure que la guerre avance, les délais s'allongent. Pour lui, le plus difficile est de voir les plus jeunes se débattre avec leurs traumatismes. “Ils ne s'en sortent pas, car tout ce qu'on voit, c'est très dur.” Anatoliy estime, lui, être “déjà psychologiquement stable et formé.” Bien qu'il soit aujourd'hui admis au niveau scientifique que tous les profils, âges, grades ou fonctions, peuvent un jour être victimes d'un PTSD. Aucune règle ne prévalant en la matière. Cet ex-mineur qui dit ne rien regretter, se voit “probablement” retourner au combat, dès qu'il sera remis sur pied, et équipé de sa prothèse. Ou être muté pour “travailler avec les drones”.

Malgré son air candide illuminé de ses grands yeux verts assortis à la couleur de son treillis, Slava (“Gloire” en ukrainien) ne fait plus figure de jeune premier. À 33 ans, la guerre a fini de l'endurcir: sa vie est, dit-il, faite de renoncements et de défis.

des territoires occupés depuis 2014, il estime s'être forgé très jeune un mental qui l'aide à surpasser les épreuves – et à affronter son post-trauma. En 2023, Slava a lui aussi été touché par une mine, même s'il n'en présente aucun signe physique à première vue. C'est à son retour de l'hôpital, dans la ville de Lviv, que les premiers symptômes de PTSD sont apparus. Lorsqu'il était, paradoxalement, le plus en sécurité. Tout lui est revenu d'un coup, comme un boomerang. “Je me sentais comme si je venais de quitter hier le champ de bataille.” Le stress, la peur... Mais Slava est surtout frappé par l'apparente insouciance des habitants de Lviv et de Kiev, où il réside aujourd'hui. “Ici, les gens ne comprennent pas ce qui se passe. Et ça fait mal quand on voit qu'ils pensent que cette guerre ne concerne pas leur vie”, confesse-t-il, l'air triste.

C'est pourquoi cet ancien communicant, qui est aussi bassiste dans le groupe de rock ukrainien “Les oiseaux ne dorment pas”, a écrit la chanson “Ami”. Dans le clip, Slava n'hésite pas à se mettre en scène: on le voit en train de revivre un flash-back où il se croit de retour au front, et faire une crise de panique. Jusqu'à ce que ses amis interviennent pour lui porter secours. Un message pour sensibiliser les Ukrainiens au trauma des soldats. “Les militaires peuvent revenir dans la vie civile, mais c'est toujours compliqué. Ils ressentent des choses différentes... Et les civils doivent les aider.” Et Slava d'insister: “Sur le champ de bataille, c'est un travail très difficile, tous les humains ne sont pas prêts à travailler dans ces points chauds. Et les soldats ne devraient pas se sentir seuls dans cette bataille”.

→ (1) Prénom d'emprunt

(2) Nom des divisions administratives en Ukraine