

L'armure portée par les anciens combattants : *Un parcours de résilience, d'épreuves et de guérison*

Arnaud Montagne

Cet article se concentre sur le parcours psychologique et émotionnel des vétérans de l'armée, explorant comment leur formation militaire forge une armure solide, presque impénétrable, qu'ils doivent ensuite abandonner pour guérir et retourner à la vie civile.

Pour de nombreux anciens combattants, les cicatrices de guerre ne se limitent pas à celles visibles depuis l'extérieur, mais résident également dans les profondeurs de l'individu. En tant que soldats, ils sont formés à endurer des conditions extrêmes, tant physiques qu'émotionnelles. Dans cet environnement rigoureux, la vulnérabilité n'est pas une option. On leur apprend plutôt à « tenir bon », à surmonter la douleur, la peur et le traumatisme. Avec le temps, cet état d'esprit forge une un blindage psychologique et émotionnel, qui les protège sur le champ de bataille, mais qui peut devenir un lourd fardeau une fois qu'ils quittent l'armée.

« Même des années après avoir quitté le champ de bataille, lorsque je me tiens devant un miroir, je suis incapable de voir la personne que j'étais autrefois... je me demande pourquoi je n'arrive pas à me débarrasser de la tension, de l'inquiétude, de cette armure pesante qui s'accroche encore à moi malgré les années écoulées. » (citation d'une conversation avec un ancien Navy SEAL des États-Unis).

La rigueur de l'entraînement militaire

L'entraînement militaire est conçu pour forger des individus hautement disciplinés et résilients. Dès les premiers jours, les soldats sont formés à réprimer leurs émotions. On leur apprend à se concentrer sur la mission à accomplir, laissant peu de place à la réflexion personnelle ou au traitement des réalités cruelles auxquelles ils peuvent être confrontés.

Cet état d'esprit est essentiel pour la survie et l'efficacité sur le terrain, où une décision prise en une fraction de seconde peut faire la différence entre la vie et la mort. En situation de combat, les soldats doivent rester concentrés, imperturbables face à la peur ou au doute, et incapables de montrer la moindre faiblesse. Leur succès dépend non seulement de leurs propres actions, mais aussi de leur capacité à fonctionner harmonieusement en équipe. Dans ces environnements sous haute pression, la vie de chaque soldat est liée à celle de ses camarades, et ils doivent s'appuyer les uns sur les autres de manière implicite. Le poids de cette responsabilité — la pression de devoir faire confiance et être digne de confiance — ajoute à l'intensité émotionnelle. Ce lien de dépendance mutuelle forge une solidarité aussi forte que l'armure qu'ils portent, mais il amplifie aussi la peur et le traumatisme si quelque chose tourne mal.

La construction de l'armure émotionnelle

Tout comme les soldats apprennent à compter sur leurs casques et gilets pare-balles, ils sont habitués à s'appuyer sur leur armure émotionnelle. Ce bouclier, bien qu'il les protège sur le champ de bataille, érige un mur entre leur humanité et le chaos qu'ils vivent. Au fil du temps, cette armure émotionnelle devient de plus en plus ancrée. On leur apprend à retenir leurs larmes, à ignorer la douleur et à avancer même lorsque leur corps et leur esprit implorent du répit. Dans la chaleur du combat, « tenir bon » devient un mécanisme de survie. Cependant, la répercussion de cette répression émotionnelle est profonde et le coût élevé. Les sentiments de deuil, de traumatisme et de peur ne sont jamais réellement traités ou assimilés. Ils sont plutôt compartimentés et stockés profondément dans le corps, créant un réservoir émotionnel qui peut rester endormi jusqu'à ce qu'il soit réveillé par des événements futurs. Le corps se souvient de tout : de la peur, de la perte, de la violence. Mais il n'y a pas de place pour cela dans la structure rigide de la vie militaire. Alors, tout est enfermé, encapsulé souvent pendant des années, jusqu'à ce que cela ressurgisse de manière inattendue.



Pour de nombreux vétérans, ces émotions non traitées se manifestent par un stress post-traumatique (SPT), de l'anxiété, de la dépression, voire des maux physiques comme des douleurs chroniques, de l'insomnie ou une hypervigilance. Ces blessures cachées ne sont pas seulement psychologiques — elles sont aussi profondément physiques. Le corps communique le poids du traumatisme non résolu à travers des symptômes comme des tensions dans les épaules, des maux de tête inexplicables ou un sentiment accablant de malaise. Ce sont les signes d'émotions refoulées pendant trop longtemps.

Les conséquences liées au port de l'armure

Lorsque les vétérans font la transition vers la vie civile, l'armure qu'ils ont forgée pour les protéger sur le champ de bataille devient un obstacle. Le bouclier émotionnel qui les a aidés à survivre à la guerre les empêche désormais de guérir. Ils sont souvent incapables d'exprimer leur vulnérabilité ou d'engager des conversations sur leur traumatisme, car la formation qu'ils ont reçue leur a enseigné que les émotions étaient des signes de faiblesse à éviter absolument, non à explorer. Cette difficulté à exprimer leurs luttes intérieures s'étend à leurs relations avec la famille et leurs proches. Les vétérans peuvent éprouver des difficultés à se connecter aux autres, incapables de partager leurs expériences ou même de participer à des conversations quotidiennes, se sentant étrangers à ceux qui n'ont pas vécu des expériences similaires. À la place, ils trouvent souvent du réconfort en se regroupant avec d'autres vétérans qui comprennent leur parcours. Avec leurs compagnons, ils se sentent plus à l'aise, ce qui leur permet de s'exprimer de manière plus sécurisante, plus familière.

et moins vulnérable. Ces liens offrent un sentiment de camaraderie et de compréhension plus difficile à trouver dans la vie civile.

Le processus de guérison émotionnelle pour les vétérans peut être abordé et souvent soutenu par des méthodologies axées sur la santé mentale, y compris des thérapies pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et un soutien psychologique spécifiquement destinés aux anciens combattants. C'est dans ces espaces, comme les groupes de soutien pour vétérans, qu'ils peuvent commencer à traiter leur traumatisme et entamer leur chemin vers la guérison.

Se libérer de l'armure

La guérison des vétérans nécessite souvent qu'ils se confrontent à cette même armure qu'ils ont construite pour survivre. C'est un processus lent et difficile. Pour guérir véritablement, ils doivent se voir offrir l'espace nécessaire pour exprimer leur douleur, pour faire face aux émotions qu'ils ont refoulées pendant si longtemps. C'est un processus de vulnérabilité qui leur semble étranger et parfois effrayant, surtout pour quelqu'un dont toute la formation a consisté à éviter cette vulnérabilité.

Bien que la participation active du patient soit essentielle, certains aspects de la guérison peuvent être facilitée par l'assistance "énergétique" du guérisseur traditionnel et le pouvoir intrinsèque des plantes médicinales. Cela inclut des processus tels que l'élimination des toxines par l'ingestion de plantes à effets émétisants (purification), la récupération de souvenirs oubliés, et la reconnexion avec les éléments positifs de leur vie (force intérieure et ressources propres, entre autres). La médecine par les plantes (comme l'ayahuasca, les purges par les plantes, et la diète de plantes- maîtresses) constitue un outil précieux, agissant simultanément aux niveaux physiques, émotionnel et spirituel. En se reconnectant à la sagesse des traditions indigènes, les vétérans peuvent accéder à des capacités profondes d'autoguérison qui sont généralement ignorées dans les pratiques médicales classiques.



Il est important de reconnaître que toutes les étapes de ce parcours de guérison ne sont pas douloureuses ; elles apportent aussi un profond sentiment de soulagement.

La thérapie pour les vétérans, y compris les soins adaptés aux traumatismes et le soutien spécialisé, joue un rôle crucial en les aidant à découvrir et à traiter les profondes blessures qu'ils portent. Des pratiques comme la prise de conscience des traumatismes et le soutien émotionnel les accompagnent tout au long du difficile chemin de la guérison. Ce processus thérapeutique est

essentiel pour développer une certaine résilience liée au trauma et le soutien psychologique nécessaire à une véritable guérison du stress lié au combat.

Au Centre Takiwasi, nous comparons ce processus de guérison à l'épluchage d'un oignon : lent, progressif, et souvent accompagné de larmes. Chaque couche de l'armure émotionnelle qui est laissée derrière apporte un mélange de soulagement et de douleur, car les vétérans affrontent les parties brutes et vulnérables d'eux-mêmes qu'ils ont longtemps gardées cachées. C'est un voyage délicat et parfois douloureux, mais nécessaire pour découvrir la guérison plus profonde qui se trouve sous la surface. L'aide extérieure et spirituelle est cependant constamment présente à Takiwasi et permet d'alléger considérablement ce processus. Il est également important de comprendre qu'il n'est pas toujours nécessaire de revivre consciemment chaque traumatisme pour en guérir. Notre objectif global est de créer l'espace nécessaire pour enfin métaboliser les émotions, les souvenirs et la douleur que les vétérans n'ont jamais pu affronter auparavant.

Une partie essentielle de ce parcours de guérison concerne la dimension spirituelle, qui implique de confronter des questions profondes sur le sens de la vie. Quel était le but de leurs sacrifices sur le champ de bataille ? Comment comprennent-ils désormais le cycle de la vie et de la mort ? Si ces expériences intenses ne sont pas intégrées dans une vision plus large de la vie, la véritable guérison restera hors de portée.

Bien qu'une retraite de deux semaines utilisant la médecine des plantes amazoniennes permette d'obtenir des résultats hautement positifs et transformateurs, offrant une occasion unique de libération émotionnelle et de découverte de soi, cela ne suffit pas à guérir les décennies de conditionnement que les vétérans ont subies. La véritable guérison nécessite un effort constant, du soutien, de la foi et de la patience. Le parcours de guérison est un engagement à long terme.

Conclusion

L'armure que portent les vétérans est le symbole de leur force, de leur résilience et de leur dévouement à leur pays. Elle témoigne des sacrifices qu'ils ont consentis dans l'accomplissement de leur devoir. Mais elle est aussi un fardeau lourd à porter. Pour vivre pleinement et en bonne santé après leur service, les vétérans doivent trouver un moyen de se défaire de cette armure — lentement, prudemment, et avec bienveillance. Ce n'est qu'alors qu'ils pourront entamer le processus de guérison des traumatismes, accepter leur vulnérabilité et pleinement intégrer les expériences douloureuses qu'ils ont portées si longtemps. Le traitement du stress post-traumatique des vétérans et la mise en place d'un système de soutien sont des éléments cruciaux de ce parcours.

Les anciens combattants devraient pouvoir donner un sens à leur souffrance, à leurs actes héroïques, et même au doute qu'ils peuvent ressentir concernant les véritables intentions des autorités politiques ou militaires. Ce n'est que lorsqu'ils parviennent à cette compréhension que la véritable guérison peut commencer.

Une part de cette guérison consiste également à créer une nouvelle famille — une qui dépasse la « fraternité » de l'armée. Un conjoint, des enfants et des amis proches peuvent devenir la base de ce nouveau système de soutien, offrant un espace où l'amour, la confiance et la vulnérabilité peuvent remplacer l'armure rigide du passé. Pour de nombreux vétérans, c'est à travers ces relations qu'ils trouvent la volonté et la force de guérir, d'apprendre à accepter un autre type de responsabilité, et finalement surmonter leur traumatisme.

