

SE SOIGNER GRÂCE À LA MONTAGNE

Alpinisme, spéléologie, escalade... Pour de nombreux publics atteints de troubles et de pathologies psychiques divers et variés, il n'est pas rare que la montagne se révèle comme un authentique « espace thérapeutique », un lieu qui offre une nouvelle estime de soi, représente un point d'appui pour l'avenir.

Texte : Jacques Tyrol. Illustrations : Rémy Farjaud

La montagne magique est un roman. Un sublime roman de Thomas Mann. Venu rendre visite à son cousin en cure à Davos, dans la région des Grisons, au cœur des Alpes suisses, un jeune ingénieur est pris de fascination pour le quotidien du sanatorium et de ses pensionnaires... Le titre et le sujet de ce roman sont toutefois trompeurs. Parce qu'ils peuvent laisser entendre que la montagne offre, soit par son esthétique, soit par le dépaysement qu'elle procure à celui qui s'y retire, la promesse d'une guérison merveilleuse, miraculeuse, voire surnaturelle. Or il n'en est en rien. Les premiers à combattre cette idée parfois reçue sont précisément les guides de haute montagne, éducateurs et autres personnels soignants qui accompagnent en altitude des publics divers et variés dans une visée thérapeutique. « Soyons réalistes ! On ne va pas guérir du cancer par la pratique de la montagne. En revanche, il est évident que l'alpinisme apporte beaucoup aux personnes connaissant des troubles du comportement », explique Hugues Chardonnet, médecin et guide de haute montagne, qui a créé l'association 82-4 000 solidaires pour faire découvrir la haute montagne à des personnes issues de milieux défavorisés présentant parfois des troubles psychiques ou des addictions aigües (lire encadré). « La montagne est un milieu ouvert, donc a priori accueillant, sans limites. Or, en tant que professionnels, on s'aperçoit que c'est un domaine de plus en plus réservé à des gens qui ont des moyens économiques et culturels. Avec quelques amis guides et alpinistes, on a donc voulu partager l'alpinisme avec les plus démunis », poursuit Hugues Chardonnet. Si la montagne n'est pas magique, elle consti-

tuerait ainsi, néanmoins, un authentique « espace thérapeutique », une réelle médiation thérapeutique pour faire écho au concept de « l'objet transitionnel » (lire encadré) théorisé dans les années 1950 par le psychanalyste britannique Donald Winnicott (1896-1971). La montagne est de fait souvent vécue comme l'un de ces espaces à l'aide desquels certains thérapeutes construisent ateliers et autres dispositifs destinés à permettre à un individu de revisiter des expériences psychiques traumatiques ou de gagner en liberté.

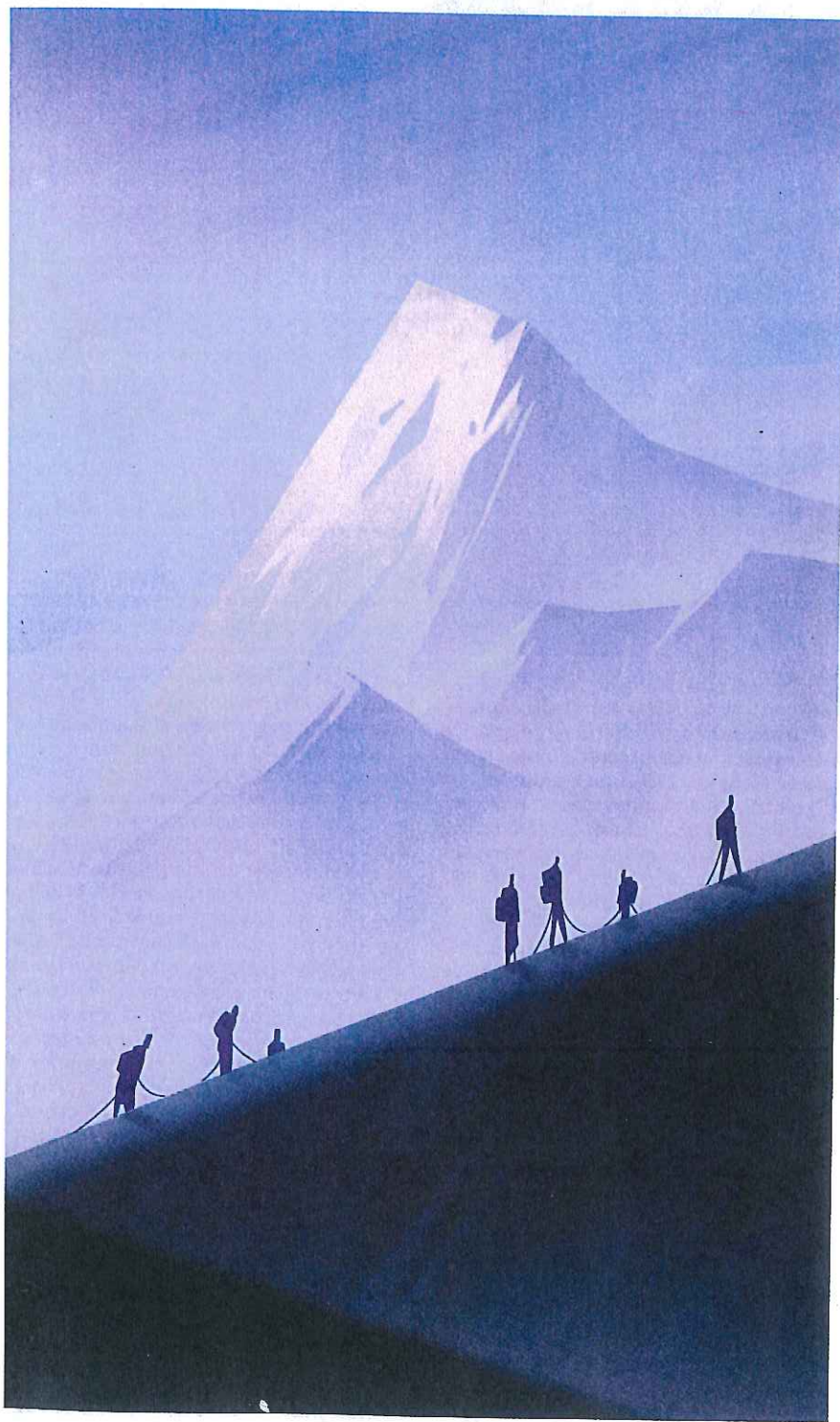
CORDÉES D'AUTISTES

C'est dans cet esprit que Catherine Joussemme, professeur de pédopsychiatrie à l'université Paris-Sud, qui dirige depuis 2001 le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de la Fondation Vallée, à Gentilly, a eu l'idée, en 2011, d'y organiser des séjours pour les enfants autistes ou gravement psychotiques avec lesquels elle travaille. Pour qu'ils découvrent un environnement inhabituel, mais surtout parce qu'ils ont beaucoup de mal à relier les choses entre elles : le dedans et le dehors de l'institution, etc. Son projet consiste donc à faire sortir ces enfants et ces adolescents du retrait dans

lequel ils se trouvent, à essayer de les motiver par des apprentissages pour qu'ils accèdent, un jour, à une vie affective, relationnelle, à un emploi protégé... Pour Catherine Joussemme, l'utilisation de la montagne participe de cette logique : « Elle peut les aider à contrôler leur corps, à lutter contre les angoisses de morcellement qui sont les leurs : peur d'exploser corporellement, peur d'un corps qui ne soit plus unifié, etc. Quant à nous, personnel soignant, elle nous permet de travailler plein de choses. Avec le rappel, on aborde la prise de conscience de leur dos qui, pour eux, est souvent un problème. Avec la cordée qui, pour eux, représente la peur d'être envahi par l'autre, on est amené à se

AVEC LE RAPPEL, ON
ABORDE LA PRISE DE
CONSCIENCE DE LEUR DOS
QUI EST SOUVENT UN
PROBLÈME.

**LA CORDÉE, POUR EUX,
REPRÉSENTE LA PEUR
D'ÊTRE ENVAHI PAR
L'AUTRE**



poser diverses questions. Qu'est-ce qu'être encordé à quelqu'un sans être mélangé à lui, tout en gardant son identité propre ? Selon les pathologies, c'est un espace où l'on peut inventer beaucoup de choses ».

Mais un tel projet qui consiste à emmener en montagne des enfants psychotiques, c'est-à-dire en difficulté quand il s'agit de s'adapter à la nouveauté d'un environnement, de sortir de ses habitudes, en prise avec des troubles envahissants du développement cognitif et affectif ne s'improvise pas. Anne Sénéquier, aujourd'hui pédopsychiatre en libéral, qui a assisté le professeur Jousselme lors d'un stage d'escalade d'une semaine sur le Rocher-Baron, près de Briançon, avec scolarité le matin et nuitées en refuge, se souvient de la longue et patiente préparation qu'une telle expédition avait impliquée pour tous les acteurs concernés : « *Au sein de la Fondation, il y a une école spécialisée. Le professeur de sport avait préparé les jeunes à l'escalade pendant une année entière. Les enfants psychotiques présentent un risque de fragmentation de la pensée : leur logique ne suit pas la logique usuelle, leur pensée peut tout à coup s'interrompre, s'accélérer... Ils font par exemple des liens là où nous n'en faisons pas. Il est ainsi très difficile de les suivre, de les préparer à une telle activité. Il faut donc une prise en charge pour chaque enfant. C'est là où c'est très compliqué : l'un marche à quatre pattes, l'autre n'a pas de communication verbale, etc. Nous sommes ici face à de lourdes pathologies psychiatriques... La plupart d'entre eux avaient peur que la montagne, qu'ils voyaient comme une vague, leur tombe dessus. Même en voiture, pour approcher, nous avons dû faire des pauses...* »

Autrement dit, mener à bien un tel projet implique un vrai choix institutionnel : l'investissement en temps et en énergie est conséquent ; en termes de ressources humaines et de financement, emmener neuf enfants en montagne suppose, entre autres, la présence de deux éducateurs spécialisés et de trois infirmiers, mais aussi des frais de bouche, de transport, de logement... En somme, outre une volonté farouche et des efforts soutenus par tous les participants, il faut aussi un certain sens du système D, car une telle « virée en montagne » présente vite un coût prohibitif. Catherine Jousselme n'en a pas manqué : « *En échange des conférences gratuites que je donnais sur des pathologies x ou y, des directeurs d'éta-*



À CHACUN SON EVEREST !

Depuis 1994, Christine Janin, médecin et alpiniste, première femme à avoir atteint le sommet de l'Everest, est également fondatrice de l'association « A Chacun Son Everest ! ». À ce titre, avec une riche équipe, elle aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie et, depuis 2011, les femmes en rémission d'un cancer du sein à « guérir mieux » grâce à l'ascension de « leur Everest ». Son objectif est de les aider dans cette phase difficile de « l'après-cancer » en leur permettant de reprendre confiance en eux, de se réconcilier avec leur corps, de partager leur vécu avec d'autres malades et de retrouver une énergie de vie, pour un nouvel avenir : « Dans le cancer, il y a une très grande solitude qu'on ne peut comprendre si on n'est pas passé par là. Ces enfants, ces femmes peuvent s'entendre dire : "Vous êtes guéris ! Vous êtes en rémission !". Mais, en fait, leur corps est épuisé... Une telle maladie est une épreuve, quelque chose comme un Everest. Notre idée est de leur proposer un vrai défi en montagne pour les aider à reprendre confiance, à redescendre libres, légers et fiers ».

blissements m'ont aidée dans la mise en place de séjours. Ne restait à notre charge que le transport... » A posteriori, malgré la somme des difficultés que présente une pareille entreprise, Anne Sénégier est catégorique : « Cela vaut vraiment le coup. Non seulement parce qu'une fois sur le site, c'était fort ! Escalader en montagne était très intéressant pour eux, car il leur fallait gérer la relation de confiance à l'autre via la corde, s'adapter, gérer l'angoisse de mort avec la chute toujours possible, se souvenir des apprentissages, les réactiver. Mais aussi parce que nous avons vu de réels progrès psychomoteurs, de meilleures gestions de l'angoisse, même s'il faut toujours retravailler ces acquis. Sans compter qu'au niveau psychique, tous se souviennent de cette expérience très valorisante aux yeux des soignants, mais aussi de leurs familles. »

« SPÉLÉO THÉRAPIE » DANS LES ENTRAÎLLES DU VERCORS

La montagne peut ainsi, pour des publics atteints de pathologies lourdes, offrir une nouvelle estime de soi, représenter un point d'appui pour l'avenir permettant de travailler d'autres apprentissages en rapport

avec la vie scolaire ou la vie quotidienne en société. Travailler non pas uniquement dans l'immédiateté, mais dans le long terme, tel est le sens du Dispositif éducatif et thérapeutique individuel de remobilisation adaptée (DEIRA) que pilote Jérôme Egret, en collaboration étroite avec la Maison d'enfants à caractère social (MECS) « Maison pour vivre » située à Tournon-sur-Rhône (lire encadré), en Ardèche : « Le suivi dans le temps est notre grand challenge. Dans notre prise en charge de jeunes en souffrance à partir d'activités en montagne très ludiques, valorisantes, la charge émotionnelle et transférentielle est telle que le risque d'un trop plein/trop vide est grand pour un jeune. Nous inscrivons donc notre accompagnement dans une continuité pour le bien-être et le soin de l'enfant ». Educateur spécialisé titulaire d'un brevet d'État, praticien en thérapie analytique, Jérôme Egret a fait le choix de travailler auprès d'enfants de 10 à 20 ans en grandes souffrances psychiques. Des jeunes souvent inscrits dans des passages à l'acte chroniques parfois délictuels, parfois autodestructifs, pour se défendre contre de profondes angoisses inconscientes liées ici à des secrets de famille, là au fait d'avoir vu

NOUS FAISONS LE PARI DE
RÉGRESSER, DE RETOURNER
AU PLUS PRÈS DU MOMENT
INITIAL POUR REVISITER
TRAUMAS ET FANTÔMES
**C'EST-À-DIRE UN
ENVIRONNEMENT HOSTILE
COMPRENANT DES LOIS
TECHNIQUES PARTICULIÈRES**

**DES THÉRAPEUTES HÉRITIERS DU
PSYCHANALYSTE DONALD WINNICOTT**

Dans les années 1950, le psychanalyste britannique Donald Winnicott (1896-1971) est le premier à parler de « l'objet transitionnel ». Un objet (un « doudou » le plus souvent) dont la fonction essentielle est de défendre l'enfant contre l'anxiété de perdre l'objet... maternel. Un objet qui l'aide donc à passer des étapes, à se découvrir et à découvrir le monde externe. Depuis, en psychopathologie, cette notion d'objet transitionnel a connu un glissement de sens, une extension vers le concept de « médiation thérapeutique ». De quoi s'agit-il ? D'un objet non-vivant (feuille de dessin, livre...), non-vivant animé (virtuel, jeu vidéo...) ou animé (corps-théâtre marionnettes, animaux...) non pas à fétichiser, mais à l'aide duquel un thérapeute peut s'appuyer sur un phénomène d'entre-deux, entre un moi et un non-moi, pour construire un atelier, un dispositif destiné à faciliter un retraitement psychique des expériences précoces de détresse non symbolisées. L'idée est de trouver dans une réalité externe à un individu des supports efficaces pour l'aider, par sa propre expérience, par sa perception, à renforcer sa capacité d'élaborer son identité et à réinvestir progressivement son espace psychique. L'enjeu de la médiation thérapeutique, en l'occurrence la montagne, est la capacité d'investir un objet externe sans s'y perdre ou sans le détruire.

ou subi des événements très traumatiques.

Autrement dit, Jérôme Egret part en montagne avec des jeunes en état de stress post-traumatique qui présentent des parcours institutionnels lourds. Pour ces jeunes souvent placés par la Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ), en binôme avec son alter ego Eric Pochet, ancien militaire de carrière aujourd'hui éducateur technique, il pratique diverses activités : canyoning, plongée, etc. Mais aussi la « spéléo thérapie » dans le Vercors et dans les Bauges pour leur permettre

de faire une expérience de la montagne « non pas au sens phallique du terme lié à la performance, mais au sens matriciel en pénétrant dans ses entrailles afin d'aller visiter ou revisiter le "vide psychique" ». Au sujet de ce projet novateur, qui tranche avec des dispositifs éducatifs plus classiques, Jérôme Egret est intarissable : « Nous faisons le pari de régresser, de retourner au plus près du moment initial pour revisiter traumas et fantômes dans un espace souterrain, c'est-à-dire un environnement hostile comprenant des lois techniques particulières, mais aussi des rites, des codes, un habit, des postures... On va travailler sur la partie émotionnelle et sensitive : descendre, monter, etc. Sous terre, la montagne a quelque chose de la matrice avec ses passages étroits, etc. Le fait d'être dans un contenant et, à un moment donné, de se retrouver à l'extérieur donne l'impression d'une renaissance. Quand le sujet ressort... à travers la suspension à une corde dans le vide, le discours intérieur se réorganise... Les jeunes ont le sentiment d'avoir repris contact avec leur source ». Interrompre Jérôme Egret est vain. Il reprend de plus belle : « L'environnement montagne a un impact sur le sujet. Chez les enfants psychotiques, on le voit tout de suite. Chez d'autres, on connaît là une mise à nu. On ne fait pas semblant : les stratégies de sabotage, d'évitement, pour se protéger d'une réalité trop insupportable, finissent toujours par revenir au "faire avec l'autre" pour s'en sortir... Pour pratiquer la spéléologie, il faut pénétrer dans quelque

**LA MAISON POUR VIVRE PREND DE LA
HAUTEUR**

« 300 euros le prix de journée par jeune peut sembler conséquent, mais c'est un rapport qualité de la prise en charge/coût de la prise en charge très intéressant. Nous avons besoin de ce dispositif, car notre seul cadre d'accompagnement institutionnel classique ne suffit pas à remplir notre mission. Au fil des années, nous nous sommes rendu compte des apports de la montagne. Les jeunes en ressortent grandis, avec une meilleure image d'eux-mêmes ». Laurent Monty, chef de service éducatif au sein de la Maison pour vivre de Tournon-sur-Rhône, entend intensifier son partenariat avec Jérôme Egret parce qu'il est convaincu des effets bénéfiques du dispositif DEIRA. Sylvie Soulaïrol, psychologue clinicienne de l'institution, lui emboîte le pas : « La montagne est un outil métaphorique. Les activités vécues en altitude permettent aux jeunes d'accéder à des situations, à des émotions archaïques qui, plus tard, leur permettront de verbaliser, de se réapproprier quelque chose. Un tel travail est impossible dans mon bureau. En montagne, leur corps est mis en scène pour qu'ils accèdent à la parole ».

chose... C'est une relecture de ce qui s'est passé au début de notre vie grâce aux différences thermiques, sonores... Les sens sont affûtés, le rythme cardiaque se modifie. Il y a une revisitation de certains éprouvés. C'est là que notre travail d'écoute commence. Un jeune nous a, par exemple, récemment avoué : "Là, sous terre, j'étais moi-même, j'existais. Ce n'est pas le cas avec mes parents". Le fait de nous avoir dit cela et d'avoir échangé à ce sujet lui a permis d'accéder à un meilleur sommeil ». Enriqué, 13 ans, peut témoigner de ce que son expérience en montagne aux côtés de Jérôme Egret et d'Eric Potet lui a apporté. Avant, il était dans l'errance, traînait dans la rue. Une construction identitaire sans violence à l'égard de l'autre lui était très difficile. L'urgence était de le poser, de l'inscrire dans une relation à l'adulte rassurante pour lui permettre de construire un devenir. Trois temps forts lui ont été proposés en l'espace de 32 jours : une accroche éducative et thérapeutique pour mettre des mots sur les maux ; des échanges sur ce qui lui sert de référence, de guide pour retravailler sur une revalorisation narcissique ; une préconisation de prise en charge à distance, mais à plus long terme pour éviter le fameux « trop plein/trop vide ». Aujourd'hui, Enriqué raconte son expérience en montagne avec des yeux qui brillent : « C'est bien, ça aide ! Tous les jours ça m'a fait du bien. Ne pas être au

foyer, faire des activités inconnues m'a apaisé. J'ai beaucoup aimé la spéléologie... Maintenant, mon problème c'est l'école. Je vais aller dans un collège Segpa¹. Après, quand j'aurai 14 ans, je serai une semaine en alternance avec Jérôme... » Aujourd'hui, Enrique nomme ses inquiétudes, ses angoisses, exprime ses besoins d'accompagnement. Auparavant, il était dans le déni...

**MÊME SI LA MONTAGNE
N'EST PAS MIRACULEUSE,
JE CROIS QU'ELLE PEUT
AIDER LES GENS À SE
CONSTRUIRE**

DU QUARTIER AUX MONTAGNES ALBANAISES
Dylan, lui aussi, aujourd'hui a franchi quelques paliers grâce à son expérience en montagne. Placé, avec d'autres jeunes âgés de 13 à 16 ans, dans la MECS du Chaudan, à Albertville, en raison d'une situation personnelle compliquée (rupture scolaire, etc.), il s'est retrouvé engagé, en juillet 2012, dans une expédition inimaginable pour lui : trois semaines en Albanie avec trois autres adolescents. Quatre ans après, Dylan raconte : « Je n'avais jamais pratiqué la montagne. Il fallait grimper, c'était à nous de gérer. Personne n'allait venir nous aider. À chaque pas, il fallait assurer. J'ai beaucoup aimé. Depuis, je fais de l'escalade. Là-bas, la cohabitation avec d'autres que je ne connaissais pas m'a fait grandir. Après ça, tout s'est enchaîné dans ma vie. J'ai fait une formation de vendeur d'articles de sport, de ski-man. Plus tard, je suis retourné à l'école pour faire des études de chimie alors que je n'y étais pas allé depuis mes 15 ans. Pour moi, c'était énorme ! Maintenant, l'envie de repartir est très

présente en moi. Je pense beaucoup à une autre expédition, mais il faut déjà que je progresse en escalade. » Cette expédition en terre étrangère avec un minibus et un budget de sept mille euros pour sept personnes, ferry compris, a été portée par Manu Pélissier, guide de haute montagne ayant fait des expéditions à travers le monde, mais aussi éducateur dans le service « Trajectoires » de la MECS d'Albertville.

Un service qui organise des séjours dits « de rupture » pour des jeunes en... rupture pour lesquels aucune réponse institutionnelle, éducative n'a encore été trouvée. Séjours composés de jeunes sélectionnés à partir de leur motivation. Manu Pélissier explique : « L'Albanie, en Europe, ça reste un pays à part. C'est un vrai choc culturel. Notre idée consiste à faire vivre à des jeunes une vraie aventure loin des quartiers, des problèmes familiaux pour qu'ils travaillent la confiance en eux, le rapport à la violence, etc. Même si la montagne n'est pas miraculeuse, je crois qu'elle peut aider les gens à se construire. C'est un outil fabuleux pour élaborer des choses, ensuite, avec

des psychologues. Quand, au sommet d'une voie, un jeune ne me voit plus, la peur du vide le gagne et il revit des angoisses, des troubles d'abandon... Souvent, ces moments les aident à se confier, plus tard, à déposer des choses qu'ils ne confieraient pas spontanément à un psychologue ». En Albanie, à Tamare plus précisément, Dylan et ses compagnons d'escalade ont ouvert leurs poumons pour aller chercher en eux, dans leurs réserves, les forces nécessaires à la grimpe, ils ont ouvert non moins grands leurs yeux pour profiter du Beau qui était tout autour d'eux, mais surtout pour prendre en photo et filmer les voies qu'ils ouvraient et auxquelles ils n'ont pas manqué de donner des noms empruntés d'une poésie qui ne manquera pas de faire sourire les prochains Français qui répéteront leurs voies. Ainsi, la voie... « Nique Tamare » (5c) se trouve-t-elle non loin de la voie... « Tamare en slip » (5c). La chanson du film né de cette expédition a été composée par ces mêmes jeunes afin qu'ils travaillent aussi artistiquement avant d'aller présenter leur travail pendant un an en divers

endroits². Notamment au festival de la montagne, à Grenoble.

Un tel projet n'aurait pas vu le jour sans Denis Dubouchet, psychologue clinicien à Albertville, qui a vécu plusieurs expériences en montagne avec des jeunes marginaux souvent placés par des juges pour enfants : « La montagne nous oblige à accepter l'entraide. Cet espace permet un travail psychique sur la frustration et demande d'avoir une confiance dans les adultes que ces jeunes n'ont pas. L'objectif, sur le plan psychique, est de leur apprendre à vivre ensemble, à ne pas vouloir tout tout de suite. La plupart d'entre eux ont de gros problèmes familiaux : maltraitance, abandon, etc. En escalade, il faut lire les rochers, prendre sur soi et ne pas tout envoyer promener au milieu d'une falaise. Mais la plupart perçoivent le danger. Là-haut, ils ne sont pas dans leur quartier à jouer les terreurs. Ils doivent vivre autrement leur colère. Il va leur falloir prendre sur eux, prendre leur part de responsabilité, car le guide ne peut pas tout faire. Cela leur permet de voir qu'ils ne sont pas que des victimes au contraire de ce qu'ils disent dans leurs discours. La montagne leur donne une puissance constructive et non plus destructive. » ■

1 Les SEGPA (Section d'enseignement général et professionnel adapté) accueillent des « élèves présentant des difficultés scolaires graves et durables auxquelles n'ont pu remédier les actions de prévention, d'aide et de soutien et l'allongement des cycles ».

2 <http://www.tvmountain.com/Video/escalade/9297-nique-tamare-voyage-alpinisme-montagne-escalade-en-albanie-2012.html>

**82-4 000 SOLIDAIRES LANCE LES
RENCONTRES « MONTAGNE PARTAGÉE »**

Témoignages, conférences, débats, ateliers, exposition, film. Le 5 novembre, au Centre théologique de Meylan-Grenoble, sous l'égide de l'association 82-4000 solidaires, des personnes dans la grande pauvreté, ayant vécu des séjours en haute montagne, ont invité responsables associatifs, acteurs du monde du sport, intellectuels, politiques et citoyens pour « partager leur découverte de la montagne et les aider, à partir de leur expérience, à penser une société apaisée ». Hugues Chardonnet, fondateur de l'association – par ailleurs médecin, guide de haute montagne, mais aussi diacre dans les paroisses du Briançonnais – contextualise cette initiative : « Nous avons voulu utiliser leur expérience de vie pour dire quelque chose à notre société qui valorise malheureusement trop souvent l'argent, la réussite sociale au détriment de la personne ».