

UN QUOTIDIEN DE CRISE ET D'HYPER VIGILANCE

Dans un monde plus fragmenté que jamais les tensions sont devenues permanentes. Les nouvelles complexités de notre société, dans un espace médiatique surexposé, ont créé des enjeux et des sujétions générales que les militaires de la Gendarmerie nationale n'avaient jusqu'à présent connus que durant des conflits armés ou sur des théâtres d'opérations extérieurs.

Dans ce contexte de multiplication des crises (politiques, sociales, idéologiques, sanitaires...), le gendarme intervient sur un véritable « théâtre d'opérations intérieur ». Les fonctions de l'institution gendarmerie et la place des militaires demeurent prépondérantes en tant que valeur repère : le gendarme continue de marquer l'ensemble de son territoire par une présence rassurante et remarquée. Il demeure souvent la première et la dernière représentation d'un service public de proximité qui a profondément muté.

Les gendarmes sont soumis à un état d'hyper vigilance dont ils n'ont pour la plupart pas conscience. Cet état peut, selon qu'il est assumé ou non maîtrisé, tout à la fois sauver des vies ou en détruire, au



OLIVIER LEBLANC

Lieutenant-colonel,
Expert National
Détaché au sein de
la Direction Générale
des partenariats
internationaux de
la Commission
européenne

point que la question se pose de savoir s'il est un allié ou un adversaire des militaires.

Une menace devenue omniprésente.

Les gendarmes, en particulier ceux qui servent en gendarmerie départementale, ont vu leur environnement

devenir plus incertain et dangereux. Là où la confrontation directe avec un adversaire très violent était une exception ou l'apajement des unités de la gendarmerie mobile ou des unités spécialisées, tel n'est plus du tout le cas aujourd'hui. Cela n'est pas sans conséquence sur le moral des militaires, s'y préparer est devenu une nécessité.

- Cette montée de la violence est accompagnée d'un phénomène de désinhibition croissante vis-à-vis des forces de l'ordre, et d'opposition à toute forme de représentation étatique. L'agression dans l'Oise le 7 avril 2021 de deux militaires au sein de leur LCNAS¹ en est une illustration tandis que l'actualité rapporte chaque jour de nouvelles agressions des forces de l'ordre². L'ère des années 2000 où les militaires ne disposaient pas de gilet pare-balles individuels (GPB) est donc bien révolue. Les comportements ont évolué vers l'utilisation permanente de ces matériels et le port systématique de l'armement de dotation, même pour effectuer des liaisons dites « administratives ». C'est un changement complet de paradigme auquel tous les militaires doivent faire face.

1 Logement concédé par nécessité absolue de service.

2 Dont celle d'un jeune gendarme blessé au couteau lors d'une intervention à Bondeval dans le Doubs (25) dans la nuit du 29 au 30 juin dernier.

- Le gendarme de brigade désigné en service comme « premier à marcher » ressemble désormais davantage à son camarade d'unité spécialisée qu'à un classique brigadier de ces années 2000. La mise en œuvre de la doctrine d'emploi de la force graduée (absolue nécessité, proportionnalité) et la diversification des matériels mis à sa disposition (containers lacrymogènes, camera piéton, Bâton Téléscopique de Protection, Pistolet à Impulsion Électrique mais aussi des packs balistiques comprenant les HKMP5 et les gilets lourds) ont contribué à cette transformation.

La seule responsabilité du gendarme d'utiliser ou pas son arme s'est transformée en une complexe mécanique graduelle d'emploi de nouveaux moyens. Ils nécessitent la maîtrise de concepts d'intervention plus nombreux et une exigence de formation continue plus prégnante pour les militaires³. Ces moyens supplémentaires constituent d'incontestables et nécessaires avancées mais leur accumulation sur les ceinturons et autres gilets tactiques sont autant de rappels de l'exigence du métier des armes et de la possibilité dirimante d'être confronté aux situations les plus extrêmes.

Cet amoncellement d'équipements ne doit pas faire oublier aux militaires les principes fondamentaux de l'action de la gendarmerie et de la confiance acquise durant des décennies par la population : dialogue, empathie, intelligence de situation, autant de principes qui guident

3 La récente communication effectuée par le DGGN lors de la 72^e session du CFMG relative au projet de mise en place de centres régionaux de formation dans les R13 répond entre autres à ce besoin.

l'action quotidienne du militaire et doivent demeurer des remparts contre les dérives d'une hyper vigilance non maîtrisée. L'emploi du PIE⁴ ne doit survenir que lorsque les autres moyens (négociation, injonctions...) ont échoué ou s'avèrent impossibles.

- La récente tragédie qui a coûté la vie à trois de nos camarades⁵ nous rappelle qu'aucune intervention ne peut être considérée comme anodine. L'augmentation constante des violences domestiques, la désinhibition accrue des citoyens face aux forces de l'ordre sont autant de nouvelles situations durant lesquelles les gendarmes ont dû absorber la vindicte d'une frange de la population. Ces nouvelles situations de violences ont généré un accroissement du nombre de situations d'angoisse et d'épuisement professionnel pour certains militaires et l'encadrement.
- Enfin, « last but not least », la possibilité d'attaque terroriste a fait profondément évoluer la doctrine de la Gendarmerie nationale, faisant de tout brigadier un potentiel primo arrivant susceptible de s'engager d'initiative au péril de sa vie. La possibilité de porter l'arme de dotation hors service⁶ et de pouvoir s'entraîner dans un stand de tir agréé sont des mesures empreintes de pragmatisme mais qui viennent encore alourdir cette charge

4 Pistolet à impulsion électrique.

5 Drame de Saint Just survenu dans la nuit du 22 au 23 décembre 2020 où trois de nos camarades ont perdu la vie.

6 INSTRUCTION n° 234000/GEND/DOE/SDSPSR/BSP du 19 janvier 2018 relative à l'emploi et la sécurité de l'armement de dotation en gendarmerie.

émotionnelle permanente qui contribue à alimenter l'hyper vigilance.

Une nécessaire prise de conscience

Prendre conscience de son état d'hyper vigilance nécessite tout d'abord de mettre des mots sur une situation qui est subjective, d'en comprendre les cycles en tâchant de les identifier.

- La définition médicale de l'hyper vigilance décrit « *un état avancé de sensibilité qui peut être reliée au symptôme de stress post-traumatique. Cet état est accompagné de comportements exagérés dont le but est de détecter les menaces. L'hyper vigilance est également accompagnée d'une augmentation de l'angoisse qui peut causer des épuisements.* »⁷

Dans le cadre général de l'activité des militaires de la Gendarmerie, l'hyper vigilance peut aussi être décrite comme un état de conscience rehaussé, générant un état d'alerte permanent et impactant le militaire dans une perception accrue des signaux de son environnement et le contraignant à une adaptation de sa posture et de ses possibles réactions. Cette perception supérieure à la moyenne repose sur une sensibilité démultipliée (vision, bruits, odeurs) des signes de l'environnement considérés comme potentiellement létaux ou dangereux par le militaire. L'hyper vigilance peut être perçue comme un symptôme pour les personnes souffrant d'anxiété.

Si la vigilance peut constituer un véritable remède contre la routine⁸, l'hyper vigilance est à double tranchant : elle peut tout à la fois rendre aveugle car elle épuise le sujet ou au contraire constituer un état qui permet de remarquer un détail capital. L'hyper vigilance « contrôlée » peut donc constituer ce petit plus qui permet de faire la différence, résoudre une affaire ou un conflit, voire sauver des vies.

Mais il en résulte un impact émotionnel qui peut avoir des conséquences néfastes sur la psychologie du militaire, sur son quotidien et sa vie personnelle.

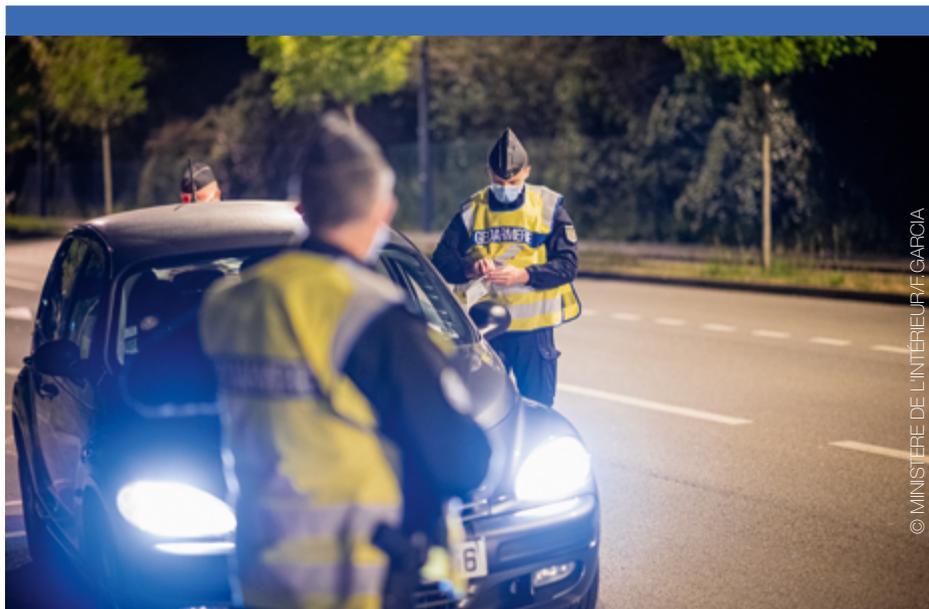
- L'hyper vigilance est donc un état d'alerte rehaussée comprenant des cycles croissants et décroissants. Les forces d'intervention connaissent bien ces pics d'adrénaline déclenchés lors des opérations et la pression qui retombe une fois la mission accomplie⁹.

Au quotidien, certains gendarmes sont susceptibles de passer par une évolution graduelle de leur état d'hyper vigilance, qu'ils en aient conscience ou pas, et les mesures de sécurité effectuées dans le tube à sable peuvent en constituer le point de départ : partir en service avec une arme chargée, vérifier son matériel individuel et collectif ne doivent pas faire partie d'une routine mais doivent constituer un acte réflexe préparatoire à la mission qui peut sonner le début de cet état.

7 Hypervigilance and anxiety – help4trauma.org

8 Il est parfois étonnant de constater à quel point un militaire récemment affecté (sortie d'école, renfort de GM...) sur une circonscription peut apporter un regard nouveau et percevoir des détails que d'autres militaires ne voient plus.

9 La mise en place de débriefings à chaud puis à froid tout comme la création de cellules « Retex » participent de cette dynamique.



© MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR/F. GARCIA

Un contrôle routier apparemment banal est aussi une source d'hyper vigilance

Ainsi, l'état de vigilance accrue monte graduellement pour atteindre son apogée pendant la journée; la charge mentale du gendarme ou son « sac à dos », pour reprendre une image plus familière, s'accroît au fur et à mesure des situations rencontrées et s'accumule toute la semaine voire au fil des mois et des années.

On pourrait croire que le retour de service et les mesures de sécurité effectuées sonnent le glas de l'état d'hyper vigilance, ce qui n'est malheureusement pas le cas.

Cette situation est accentuée par la proximité entre le lieu de travail et le domicile familial, qui ne facilite pas la coupure entre milieu professionnel et

personnel. Cette proximité est renforcée par la connexion permanente¹⁰ créée par NEOGEND. La hiérarchie se doit d'assurer une nécessaire déconnexion en fonction des positions de service et des responsabilités exercées par les militaires de la gendarmerie.

Ce « yo-yo » émotionnel et la charge mentale qui l'accompagne peuvent se révéler redoutables pour le bien-être des militaires. Cet ascenseur que le pro-

¹⁰ Notion d'hyper connexion à distinguer de l'hyper vigilance mais qui peut l'alimenter; l'hyper connexion n'est pas propre à l'institution gendarmerie mais a été exacerbée par les couvre-feux successifs et le développement du télétravail dans le secteur privé comme dans le public rendant plus délicat le cloisonnement vie privée/travail.

fesseur Gilmartin¹¹ définit comme des « montagnes russes émotionnelles » peut avoir des conséquences dramatiques.

- Il peut tout d'abord s'agir d'un isolement progressif vis-à-vis des proches (« *tu n'es pas avec nous* », « *puisque tu es toujours au travail, retournes-y!* », « *mon conjoint est marié avec la gendarmerie!* » ...).

Il peut en résulter une baisse de motivation du militaire à interagir avec sa famille, à participer aux activités proposées, à une démotivation pour tout ce qui n'est pas lié à l'hyper activité du travail. Des comportements contraires peuvent aussi être observés : besoin compulsif d'acheter toujours plus d'objets (voitures, moto, jeux vidéo, téléphones...) dans une tentative désespérée de se défaire de l'emprise du travail quotidien, créant ainsi un autre cercle vicieux.

Le militaire peut se recroqueviller sur lui-même et davantage se tourner vers son groupe de collègues, considérant que le monde civil ne peut le comprendre. Ce dernier cas est peut-être plus caractéristique des unités spécialisées mais s'étend aux unités de sécurité publique. Il peut en résulter une tendance à laisser cet excès de professionnalisme prendre le pas sur tout le reste (famille, amis de la sphère civile, perte de confiance et de valeur envers ce qui ne touche pas à l'univers de la gendarmerie).

11 "Emotional survival for law enforcement – A guide for law enforcement officers and their families" – par Kevin Gilmartin, Ph D publié dans la revue "Psychological Services to law enforcement" US Dept. of justice Federal Bureau of Investigation – Édité par Reese and Goldstein – Washington, Dc 1986- Library of Congress number 85-600538.

Un état d'hyper vigilance quasi permanent peut devenir non maîtrisé, le militaire présente alors une certaine tendance à la paranoïa. Ce dernier cas peut conduire à des emplois inconsidérés de la force ou à des paroles inappropriées vis-à-vis des citoyens.

Dans les cas les plus sévères, d'autres comportements doivent alerter : méfiance permanente envers la hiérarchie, grande résistance à tout changement dans l'environnement professionnel, incapacité à se remettre en cause, situations conflictuelles susceptibles de mener jusqu'à des départs de l'institution. Des états d'addictions menant ou pas jusqu'au suicide sont rares mais doivent être mentionnés.

Face à ces terribles conséquences, l'hyper vigilance doit pouvoir être canalisée soit pour être cantonnée en une vigilance suffisante, soit pour être utilisée comme un atout et non comme un poids supplémentaire.

Faire de l'hyper vigilance une alliée

Il importe de pouvoir maîtriser son état d'hyper-vigilance et de ne pas se faire piéger par le permanent décalage décrit ci-dessus :

- La première étape consiste à connaître l'existence de ce danger pour pouvoir l'éviter et le dominer. L'entretien de la valeur d'esprit de corps¹² est incontournable. Face à la croissance de la puissance des armes, « *l'homme reste le même ; l'homme et*

12 Tel que décrit par le colonel Ardant du Picoq dans son ouvrage « *Études sur le combat* » (1914)



© MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

L'entraînement à l'intervention est un facteur de maîtrise

ses *faiblesses* ». C'est bien la culture de la solidarité et de la confiance entre frères d'armes, valeurs qui ne s'improvisent pas, qui permet de faire prévaloir la volonté sur l'instinct et donc la vigilance sur l'hyper vigilance.

En la matière, la gendarmerie possède déjà des atouts très appréciables : la qualité de son dialogue interne, l'esprit de camaraderie, l'attention prodiguée à ses collaborateurs sont des clés pour détecter des états de fatigue ou de stress anormaux.

Il s'agit aussi d'une responsabilité collective que de veiller les uns sur les autres. Tout chef devrait donc privilégier l'organisation d'activités de groupe pour faire reculer

l'individualisme ambiant, afin de s'exfiltrer du contexte du travail. Il faut privilégier des activités autorisant à sortir du cadre de la caserne (sportives, culturelles et ludiques, restaurants, etc.), ce qui par exemple se pratique déjà durant les inspections annoncées ou autres journées cohésion.

- Au plan individuel, la piste la plus pertinente paraît être celle de parvenir à effectuer une véritable coupure entre la phase active et le retour au calme pour constituer un véritable « sas de décompression ».

La pratique n'est pas nouvelle, c'est exactement le concept développé par nos camarades de l'Armée de Terre après leur



Dispositif de surveillance du village Le Teil à la suite du séisme survenu en Ardèche en 2019

engagement en Afghanistan. Ils ont mis en place ce système afin de réduire les symptômes de stress post-traumatiques.

Puisqu'il existe aujourd'hui un véritable continuum opération extérieure-intérieure pour le gendarme, chacun doit pouvoir trouver son propre sas de décompression quotidien ou hebdomadaire.

Le principe peut paraître simple mais ne l'est pas, il s'agit de provoquer un nécessaire rééquilibrage entre la sphère privée et professionnelle. Chaque situation individuelle est particulière et chaque militaire peut inventer son propre sas¹³ : une séance

de sport, un engagement associatif, l'entretien d'un jardin...

- Dans les unités, le recours systématique au service des psychologues cliniciens¹⁴ lorsque les militaires sont confrontés à des situations de stress intense est une autre piste parfois négligée. L'implication de ces professionnels doit être privilégiée de manière préventive, pourquoi pas aussi en séance collective, lors de réunions brigade ou d'instruction compagnie. La hiérarchie et chacun d'entre nous devraient être convaincus que recourir à ces personnels n'est pas un gage de faiblesse morale.

13 Ce que le professeur Gilmartin appelle dans son ouvrage la "magic chair", pour chaise magique.

14 Dispositif d'accompagnement des psychologues cliniciens de la gendarmerie – réseau DAPSY.

- Enfin, intégrer des modules (sensibilisation, formation avancée, expertise) est une piste à explorer au sein de toutes nos écoles. On pourrait ainsi tout à fait imaginer la mise en place d'un module de sensibilisation à la gestion du stress et à la maîtrise de l'hyper vigilance délivré en formation initiale (GAV, sous-officiers, officiers) ainsi que des rappels/approfondissements en formation continue (école des gradés, stages avant prise de commandement, EMS2¹⁵...).
- La sensibilisation des familles pourrait également être recherchée car être conjoint d'un gendarme implique des sujétions particulières.

Veiller collectivement et individuellement les uns sur les autres, entretenir notre esprit de camaraderie par l'entraide, la bienveillance du commandement, l'implication de la chaîne de concertation pour prévenir et traiter les comportements à risques, privilégier la formation pour que chacun puisse trouver son propre sas de décompression sont autant de leviers que chacun pourra s'approprier à son niveau. Ces valeurs doivent favoriser une « immunité

individuelle et collective » et renforcer notre résilience.

L'institution a déjà montré sa capacité à se remettre en question et à tester de nouveaux dispositifs. Il nous appartient individuellement et collectivement de faire bon usage des pistes ici évoquées et d'en trouver d'autres. Il s'agit ensuite de les promouvoir et de favoriser toutes les actions susceptibles d'écarter les effets secondaires de l'hyper vigilance afin de, soit de la transformer en simple vigilance, soit de favoriser une hyper vigilance productive d'analyses justes et précises en vue d'améliorer notre production de sécurité sur le terrain.

Olivier LEBLANC en bref...

Lieutenant-colonel, Expert National Détaché au sein de la Direction Générale des partenariats internationaux de la Commission européenne. Diplômé de la 235^e session de l'académie nationale du FBI (2008), Olivier Leblanc a servi en 2010 au sein de la « Major Crime Task Force » en Afghanistan.

15 Enseignement militaire supérieur du 2nd degré.