

Après les avalanches Témoignage sur l'impact psychologique

Cette saison de ski 2020-2021 aura été particulièrement mortelle, la plus mortelle depuis la saison 2014-2015 (<https://www.anena.org/5041-bilan-des-accidents.htm#par105697>).

Ayant été emportée et ensevelie à 2 reprises cette année, je voulais relater ce que j'ai ressenti et vécu suite à ces 2 accidents, avec 8 mois de recul. Point de technique ni d'analyse de risque ici. Si vous souhaitez avoir le retour d'expérience du 1er accident, c'est par [ici](#), et le post sur Data-Avalanche du 2nd, c'est par [là](#).

L'objectif secondaire, c'est de pouvoir partager avec des personnes qui auraient également été victime d'avalanche, et qui seraient intéressées pour échanger sur le sujet avec moi. Des recherches peu approfondies sur le sujet ne m'ont pas menée vers ce type de récit.

Vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : temoignage_skitour@protonmail.com

Merci par avance pour la lecture, et la bienveillance dans les commentaires.

Je sais que le risque 0 n'existe pas, en montagne et nulle part ailleurs. Et pourtant, je me sentais invincible jusqu'à là, ce sont des choses qui arrivaient aux autres, mais pas à nous, pas à moi.

Lors de ces 2 accidents à ski de randonnée que j'ai vécus en janvier et mars 2021, j'ai perdu une partie de mon insouciance et de mon sentiment d'invincibilité lors de mes pratiques de loisirs en montagne.

Suite au premier accident en janvier, il m'a semblé urgent de vivre à nouveau « normalement » après cet événement extraordinaire. Rassembler les pièces du puzzle avec les différents protagonistes de cette journée, me familiariser avec le déroulé, raconter, encore et encore, puis l'observer, le mettre de côté, ne pas l'intégrer dans ma vie. Le laisser s'éloigner petit à petit, ce travail étant facilité par l'absence d'images qui referaient surface en boucle. Oublier cet accident, cette petite anomalie qui est venue perturber mon quotidien, repartir comme avant, vers l'ordinaire de ma vie, comme si de rien n'était.

Ne pas le laisser devenir une partie de mon identité, ne pas vouloir se définir comme une victime, mais pour autant espérer que les autres devineront que quelque chose s'est passé à travers cette pudeur, et verront cette petite lumière qui s'est éteinte dans mes yeux et dans mon cœur. Me sentir différente, mais ne pas le verbaliser auprès de tous. Pour raconter quoi après tout ? Faire un énième récit purement descriptif et sans la moindre émotion de cette journée, réveiller des inquiétudes légitimes chez mes interlocuteurs, leur permettre de projeter leurs peurs, voire leur colère contre moi, contre la nature, contre l'univers ?

Je ne me sens pas victime. Nous sommes dans les 10% d'avalanches déclenchées spontanément, c'est tout. À la marge. Ensevelie et inconsciente pendant 45 mn. Quand on a les statistiques en tête, je suis encore plus à la marge de la marge d'être sortie indemne de cette expérience sous-neigeuse. « Doublement miraculée » me dira le médecin du PGHM le lendemain, en prenant de mes nouvelles. Ce qui m'a sauvé ? Un compagnon de sortie et de vie qui a démontré beaucoup de sang-froid, du matériel adapté, de la chance, beaucoup de chance. Oui, mais pourtant. Si cette suravalanche n'était pas partie ? Nous aurions vécu une mauvaise expérience avec une première coulée qui nous a fauché sans rien annoncer, nous en aurions réchappé, sonnés mais en vie, avec moins de matériel, cela aurait été suffisant pour se rendre compte que la montagne est dangereuse, c'est vrai, et que ça n'arrive pas qu'aux autres. Oui, mais non. Ce jour-là, la neige a décidé de dévaler la pente à 2 reprises au même endroit, à quelques secondes d'intervalle. Sur les mêmes skieurs malchanceux. Pour nous ensevelir, nous enfouir, plus ou moins profond, nous tester ? Tester notre capacité à réagir immédiatement, mais aussi tester notre résilience ? La liste des « et si » est tellement longue. On ne peut pas réécrire l'histoire, ça ne sert à rien, voire ça fait plus de mal que de bien.

Ça n'arrive pas qu'aux autres. Et voilà ma 1ère confrontation avec la Mort, ma 1ère rencontre de près, mais je ne veux toujours pas y croire. Continuer à raconter cette histoire comme si je

l'avais vue, mais pas vécue. Comme si j'étais entrée en scène uniquement pour être hélitreuillée, comme si je prenais le relais de quelqu'un qui a vécu l'accident, dont je suis la doublure, pour ne vivre que la partie qui suit, celle de l'hôpital, du retour à la maison le lendemain, et de la vie qui reprend.

Absence de souvenirs due à l'inconscience, absence de sentiments pour se protéger. Je pensais que ce voile allait se lever progressivement, que j'allais enfin me retrouver et ne faire plus qu'un avec cette personne qui a été sous la neige. La serrer dans mes bras, lui dire que je l'aime, que je suis ravie qu'elle s'en soit sortie. Au lieu de ça, j'ai repris le fil de ma vie. Pas de pause, pas de temps à accorder à cette histoire. 2 jours d'absence de boulot, en période de télétravail, cela passe inaperçu. Un retour signalé uniquement par un statut vert, sans caméra activée, impossible de lire la douleur sur le visage, incapacité à saisir ce mal-être pourtant présent, cette sidération à être en vie, à apprécier de pouvoir marcher normalement, à pouvoir raconter malgré tout. J'aurais pu ne plus être là, ne plus partager ces instants avec vous, ne pas apprécier de voir ma fille grandir. J'aurais pu continuer à être insouciante. Traverser la vie comme on traverse la ville, en faisant attention mais sans plus.

Vouloir retourner dans ma vie d'avant, prendre en compte cet incident, ne plus vouloir en parler, ne pas le partager avec tous. **Surtout, ne me dites pas comment je devrais me sentir, ce que je devrais faire. Si je ne pleure pas, si je ne réagis pas, ce n'est pas que je ne sens rien.**

C'est juste que je n'y crois pas. L'état de sidération a laissé la place à l'état de dissociation, et malgré l'EMDR, l'hypnose, la visualisation de la réconciliation des 2 moi, il n'y a pas d'unicité.

Et à force de ne pas y croire, puisqu'on est encore en hiver, que la montagne est toujours aussi belle, que lors de ma nuit passée à l'hôpital, j'avais la certitude de vouloir y retourner, et bien nous y retournons. Oui, j'ai des appréhensions, je suis en état d'hyper-vigilance, je suis plus sensible aux bruits. Non, je ne prendrai pas plus de risques, je n'irai pas dans des couloirs, mais je n'y allais pas avant, pourquoi faire différemment ?

Reprendre du plaisir, ne pas laisser la peur m'abattre. Y retourner, reprendre un minimum de confiance...et revivre ça, une 2^e fois. Avec le même partenaire. Le metteur en scène a eu des idées, il n'a évidemment pas tout refait à l'identique. Non, il s'est dit qu'il serait plus léger. Une protagoniste principale, et puisqu'elle a de l'expérience, la remettre au cœur de l'action, oh quelques minutes seulement. Et puisqu'ils étaient déjà à la marge, les laisser dans cette marginalité. Sauf que cette fois-ci, l'injustice, la colère, la peur me submergent. Pas possible que cela arrive à nouveau, à la même personne, dans la même foutue saison de ski. Finalement, ma 1^{ère} rencontre avec la mort a été beaucoup plus marquante qu'il ne paraissait. Je suis partagée : ai-je de la chance d'être en vie, ou ai-je de la malchance de me faire reprendre ? J'essaye de voir le verre à moitié plein : j'ai appris de la 1^{ère} expérience. Et cette fois-ci, j'ai au moins profité du vol en hélicoptère au-dessus du lac d'Annecy, dans lequel je suis montée par mes propres moyens.

S'en est suivi beaucoup de confusion. Presque de la culpabilité, de la honte, quitte à ne plus se raconter. Garder ça pour soi, pour éviter les critiques, se protéger des « on savait que c'était dangereux », les « encore ? ». Des présuppositions que je suis une tête brûlée qui n'apprend pas et qui prend des risques inconsidérés. Pourquoi moi, à nouveau ? Le premier message n'a-t-il pas été assez fort ? Et pourquoi vouloir y retourner après tout ? Ne puis-je pas trouver de plaisir ailleurs, dans des activités moins risquées, préserver mon entourage ?

Tenter de retrouver le chemin de la résilience, essayer de retourner (beaucoup trop tôt!) en montagne, pour finalement se résigner. C'est trop tôt, c'est trop douloureux, seule la peur s'exprime, ne laissant aucune place au plaisir. Je reviendrai l'hiver prochain...si je me sens prête.

En cette période de commémorations et jugements des différents traumatismes collectifs qui ont marqués ces 20 dernières années, je cherche des pistes, des explications, du réconfort via les témoignages de ceux qui sont restés. Ils sont les victimes invisibles, mais en vie, donc chanceux ? Ils ont souffert, ou souffrent encore de stress post-traumatique, ils cherchent des moyens pour s'en sortir. Cette otage du Bataclan qui veut retourner au travail dès le lundi, pour reprendre le cours de sa vie. Ce brigadier de la BRI en état d'hyper-vigilance et qui sursaute lorsqu'un ballon éclate¹. Ces survivantes à New York ou à Bruxelles qui disent avoir laissé une

partie d'elles-mêmes ce jour-là, que quelque chose s'est éteint. Oui, je m'identifie. Non, je n'ai pas eu de confirmation de souffrir de stress post-traumatique. Cela ne m'a pas laissée indemne pour autant. Cela a alimenté un petit état dépressif, probablement démarré en 2020 lors des différentes phases de confinement et restriction de libertés.

Je suis obsédée par les articles sur le Dauphiné Libéré en lien avec les avalanches, je lis des récits dans les revues Anena qui me font plus d'effet que ma propre histoire, je vois des images sur Data Avalanche qui m'effraient, et me confortent dans le fait que la pratique de la montagne est trop dangereuse. Décidément, cette saison aura été particulière à plusieurs niveaux, de manière directe et indirecte. Début mai, 2 journées noires en montagne : le lundi 3 mai, j'entends à la radio qu'il y a eu 2 avalanches mortelles dans les Ecrins, il s'avère que l'une des victimes était un collègue de mon conjoint. Le 8 mai, grosse avalanche à Valloire, l'une des victimes était un élève de mon cours de yoga. Je suis également touchée par le décès de Julie Pomagalski quelques jours avant le 2^e accident, que j'avais rencontrée à 2 reprises sur un événement sportif. Même les champions ne sont pas invincibles.

Cet état empiète sur mon insouciance, il ne veut pas que mon plaisir soit entier en montagne, même lorsqu'elle n'est plus enneigée. Je réfléchis à la notion de peur, peur de l'atteinte à mon intégrité physique, de plaisir procuré lorsque je suis là-haut, comment adapter cette activité que j'aime et que je pratique depuis plus de 15 ans. Des bribes de souvenirs et sensations refont surface, et puisque je ne veux pas les entendre avec le cœur, ils s'exprimeront autrement. Par le corps, par le ressenti intérieur, des pincements au cœur lorsque j'entends du bruit douteux, que je vois des coulées, que je suis dans des zones que je juge pentues.

Sur le chemin de la résilience, j'ai semé quelques cailloux : se reposer beaucoup, prendre soin du corps, libérer la parole avec des thérapeutes, retourner sur les lieux de l'accident pour récupérer le matériel, me raconter - notamment via ce témoignage. Si certains auront l'impression que je ressasse beaucoup, c'est que cela ravive des cicatrices plus profondes, plus ancrées, qui refont surface et que je dois accepter. Aller vers plus de légèreté, cela prend du temps. En cette fin septembre, j'ai l'impression de sortir la tête de ce long tunnel, parfois pour y retourner de plus belle, c'est une succession de hauts et de bas, mais j'ai le sentiment d'être sur la pente ascendante...tant que la neige n'est pas revenue blanchir les sommets.

Je ne sais pas comment je vivrai la saison prochaine, je ne sais pas si j'aurais l'envie de remettre les skis, et la capacité à reprendre du plaisir. « Faut-il donner au plaisir que nous espérons éprouver plus d'importance qu'aux dangers que nous courons ?² »

Désormais, j'ai expérimenté à 2 reprises que la montagne est dangereuse, je sais qu'elle me fait peur, je ne veux pas qu'elle prenne l'un des miens, ni qu'elle laisse derrière moi le sentiment que ce plaisir valait mieux que mon amour pour eux. Néanmoins, je veux garder au fond de moi ce souvenir, cette expérience, continuer à faire attention, et j'espère sincèrement pouvoir y retourner la tête haute, armée de courage, de confiance et d'optimisme.

« Jusqu'à ce qu'une avalanche m'emporte, qu'une pierre me porte un coup fatal sur la tête ou que la vieillesse m'empêche de bouger, je gravirai les montagnes² ».

1. Les cicatrices du 13 novembre, émission Interception du 5 septembre 2021

2. Kilian Jornet, Au-delà des sommets

Liens : <http://www.data-avalanche.org/avalanche/1610355465999> et <http://www.data-avalanche.org/avalanche/1616928794794>

A Grenoble, fin septembre 2021