Les sapeurs-pompiers, ces héros anonymes du quotidien, font face à des situations extrêmes qui marquent profondément leurs vies. Les syndromes post-traumatiques, conséquences directes de ces interventions, méritent une attention particulière afin de mieux comprendre et soutenir ceux qui nous protègent. **Stéphane Saison**, sapeur-pompier, porte cet objectif avec son association **APTE**. Focus avec Rescue 18...

C’est quoi un syndrome post-traumatique ?

Le syndrome post-traumatique (SPT) est un trouble psychologique qui se développe après qu’une personne ait vécu ou été témoin d’un évènement traumatisant. Il se caractérise par des symptômes tels que des pensées intrusives, des flashbacks, des cauchemars, des troubles du sommeil, l’évitement des situations rappelant le traumatisme, une humeur négative persistante et une hypervigilance.

Détection et diagnostic

La détection du SPT repose sur l’observation des symptômes et des comportements de la personne concernée. Les critères diagnostiques du SPT sont définis dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et la classification internationale des maladies. Pour être diagnostiqué, les symptômes doivent persister pendant plus d’un mois.

L’histoire de APTE

Stéphane Saison est retraité de la BSPP, institution dans laquelle il a servi vingt ans et où il a été victime de trois accidents graves, qui ont chacun failli lui coûter la vie. Ces trois dates laisseront une empreinte indélébile sur lui. Mais c’est plus particulièrement la dernière qui lui restera gravée à tout jamais, suite à la perte d’un frère d’armes lors d’une intervention pour un incendie dans un bâtiment désaffecté squatté à Aubervilliers (93) : le 25 aout 2003, la bâtisse de deux étages, dans laquelle ils luttaient activement contre les flammes et les risques de propagations aux locaux annexes, s’est subitement effondrée sur eux comme un château de cartes, ensevelissant une partie de l’équipage dont il avait la

responsabilité.

Le bilan fut lourd, le Caporal SAGANTA, 21 ans, succombera à ses blessures à l'hôpital des armées Percy de Clamart (92) et deux autres sapeurs-pompiers seront grièvement blessés. Trois ans après ce terrible drame, pour une raison qui reste encore inexpliquée, Stéphane déclenche un syndrome de stress post-traumatique. Après une rapide et interminable descente aux enfers, des traitements médicamenteux lourds et un suivi psychothérapeutique au long court, il lui aura fallu près de 11 ans pour s'en sortir grâce à une séance d'EMDR.

En 2016, il se lance dans l'écriture d'un livre à la fois autobiographique et surtout à valeur thérapeutique, au titre évocateur, « le Tas », retraçant son parcours, ses accidents, sa reconstruction et sa résilience. Il sera réédité en 2020 sous un nouveau titre tout aussi évocateur, « Quand tout s'effondre », qui n'est plus disponible actuellement.

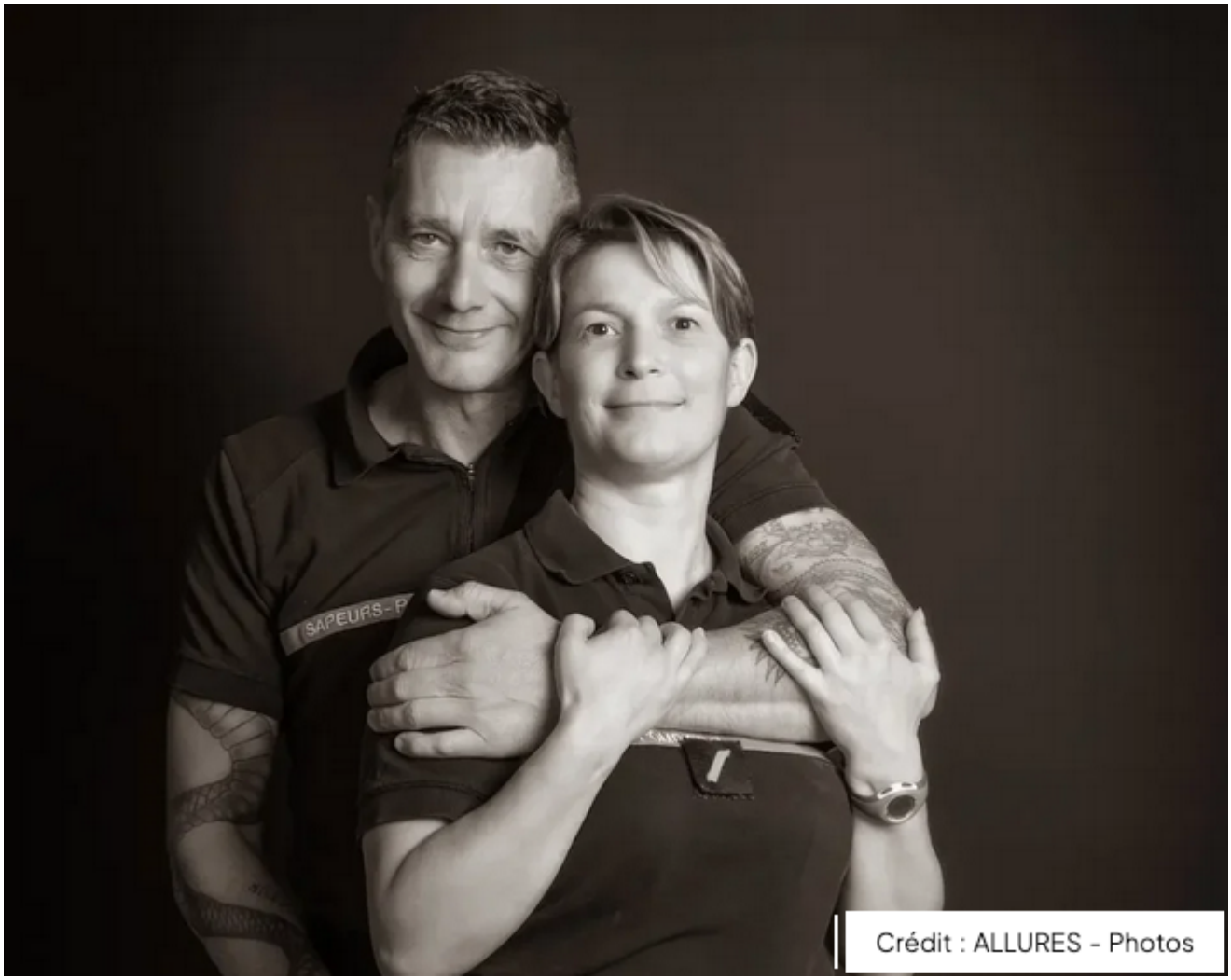
De cette expérience traumatique, il a décidé d'en faire une force et en 2023 est née l'association **« APTE » : Accompagnement et Prévention des Traumatismes Émotionnels** afin de tendre la main et d'aider ceux qui nous protègent en mettant en place des actions de prévention et de sensibilisation au profit des sapeurs-pompiers victimes de stress post-traumatiques et/ou d'épuisement opérationnel en libérant la parole lors de conférences.

La finalité de cette démarche est l'ouverture d'un Centre National de Réadaptation Psychologique dédié aux sapeurs-pompiers blessés dans leurs âmes.



APTE

Accompagnement et Prévention
des Traumatismes Émotionnels



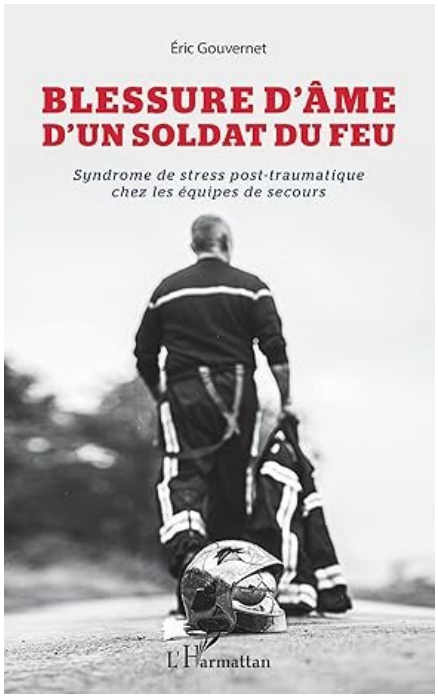
Stéphane Saison et Julie Marolles
fondateurs de APTE

Un tabou qui se lève

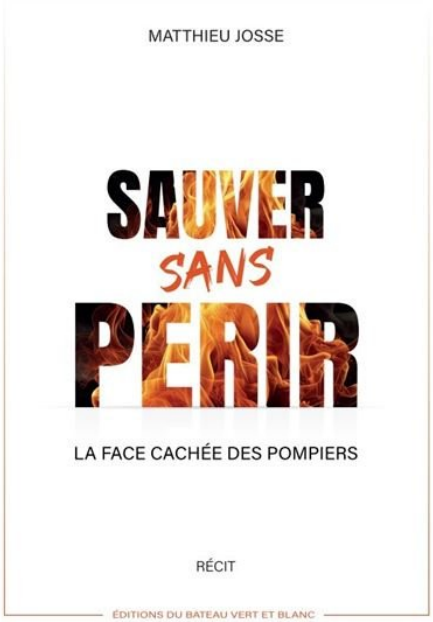
Depuis quelques années, on observe que les voix s'élèvent enfin et que la prise de parole n'est plus un tabou. L'image d'Épinal du sapeur-pompier indestructible laisse place non plus « à un surhomme mais à un homme sûr » acceptant ses défauts et parfois ses faiblesses. La création de comités idoines au sein des SIS (qualité et santé au travail), la montée en puissance des cellules de psychologues et la sensibilisation lors des formations de tous grades en sont quelques exemples.

De plus, des démarches plus personnelles voient aussi le jour. Certains sapeurs-pompiers, blessés ou brulés suite à une intervention ont fait le choix de relever des défis sportifs. C’est d’ailleurs une démarche personnelle et morale que l’on a pu observer chez de nombreux athlètes lors des jeux paralympiques 2024 à Paris.

On retrouve également plusieurs sapeurs-pompiers qui ont fait le choix d’écrire un livre. Ces témoignages sont à la fois précieux pour la mémoire collective mais résonnent surtout comme un moyen de reconstruction pour les auteurs. Voici quelques exemples :







Enfin, depuis un peu moins de deux ans, une jeune réalisatrice, Annabelle IAICH, propose au sein de la sphère de la Sécurité Civile le court-métrage « Les dragons n’ont pas de poils » qui rencontre un franc succès dans notre corporation et est suivi de débats, lors desquels Stéphane Saison intervient régulièrement.



En synthèse…

Cet article met en lumière l’importance cruciale du besoin de la prise en charge des syndromes post-traumatiques chez les sapeurs-pompiers, en soulignant le travail remarquable de l’association APTE de Stéphane Saison. Cette reconnaissance grandissante au sein des sapeurs-pompiers montre une volonté de changement et de soutien pour ceux qui se dévouent à protéger les autres. Les initiatives personnelles, telles que les livres et le court-métrage « Les dragons n’ont pas de poils », sont des témoignages puissants de résilience et de sensibilisation. Il est donc vital d’encourager ce type d’actions pour accompagner les sapeurs-pompiers dans leurs actions : autrement dit, savoir sauver ceux qui sauvent !

Pour aller plus loin…

Faire un don à l’association APTE > ICI

Pour approfondir, voici quelques références médicales sur le SPT :

- **Inserm** : Troubles du stress post-traumatique
- **Manuels MSD** : Trouble de stress post-traumatique
- **Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** : Fact Sheet sur le Trouble de Stress Post-Traumatique
- Articles FH/PMO Rescue 18

Sources :
– Association APTE
– Annabelle IAICH, « Les dragons n'ont pas de poils »
– YouTube FNSPF « Pompiers France », AEPSP, SDIS 03



Author: Alain Bailloux

Co-fondateur et Président Rescue 18. Officier sapeur-pompier. Ex-BSPP (chef CIS). Auteur de livres et romans, histoire et jargon des sapeurs-pompiers.