

# Comment vivre en couple avec une personne qui a subi un trauma ?

**Scènes** Au Poche, dès ce 10 mars, Sofia Betz met en scène "Le long chemin du retour" de Daniel Keene ou l'histoire de deux soldats qui rentrent au pays après avoir fait la guerre d'Afghanistan. À la maison, celles qui partagent leur vie vont tenter de faire face et de soutenir au mieux ces hommes brisés et traumatisés.

**L**a nouvelle pièce présentée au Poche dès ce 10 mars, *Le long chemin du retour*, du dramaturge australien Daniel Keene, résonne avec d'autant plus d'acuité que le monde ne cesse de s'embraser. Ukraine, Gaza, RD Congo, Soudan... et, maintenant, le Moyen-Orient. "Lorsqu'Olivier Blin (directeur du Poche, NdLR) m'a proposé il y a deux ans de mettre en scène ce texte (traduit en français par Séverine Magois, NdLR), la nécessité m'est apparue de plus en plus forte, explique Sofia Betz, surtout au vu de nos gouvernements qui incitent les jeunes à s'engager [volontairement dans l'armée]".

La metteuse en scène poursuit : "Peu à peu, on nous fait croire que la guerre est inéluctable et qu'il est très important de se réarmer. Dans le même temps,

*s'écarter des États-Unis et devenir plus autonome, ce n'est peut-être pas plus mal. Mais cela veut dire que cela passe par les armes et la menace, donc cela nous met dans un système belliqueux, car, quand on sera armé jusqu'aux dents, que va-t-on faire ? Et bien, on utilisera nos armes parce que cela fera fonctionner l'économie de guerre*".

Pour Sofia Betz, "il est donc nécessaire de poser des questions", mais "pas avec une pièce trop dure, trop déprimante". Au contraire, avec *Le long chemin du retour*, "on essaie que ce soit joyeux, léger, tout en invitant à réfléchir".

## Deux couples hétéronormés

Au départ, Daniel Keene a écrit une première version à des fins thérapeutiques pour et avec des



Dans "Le long chemin du retour", Tom (Nathan Fourquet-Dubart), soldat, retrouve sa compagne Beth (Laurie Degand), mais il souffre de stress post-traumatique.

soldats des forces armées australiennes déployées en Afghanistan, en Irak, au Timor et en Somalie. "Il a ensuite rédigé une version courte qui se centre sur deux couples": Tom et Beth, Nick et Anna. C'est sur ce texte qu'ont travaillé Sofia Betz et ses six interprètes (Tim Clijsters, Egon Di Mateo, Laurie Degand, Nathan Fourquet-Dubart, Victoria Lewuillon et Julien Rombaix). L'histoire? Tom et Nick, deux soldats, reviennent au pays après avoir fait la guerre d'Afghanistan. En apparence, ils vont bien. Mais les deux vétérans, hantés par leurs souvenirs, peinent à se réadapter à la vie civile. Beth et Anna, qui partagent leur vie, vont tenter de faire face et de soutenir au mieux ces hommes en état de stress post-traumatique.

"Ce sont deux couples hétéronormés, relève Sofia Betz, mais sans doute est-ce comme cela dans la majorité des cas". Néanmoins, "en s'appropriant ce texte, on s'est demandé si on allait garder ces couples où les hommes vont à la guerre et les femmes attendent leur retour à la maison?", indique la metteuse en scène, sachant que "ce cliché est encore ancré dans une certaine réalité". Autre constat: le texte a été écrit par des hommes, blancs, australiens. "On se retrouvait donc à parler de la guerre d'Afghanistan uniquement de leur point de vue", continue Sofia Betz. "Toutes ces données nous ont poussés à essayer de trouver un chemin qui nous con-

venait et nous semblait juste et honnête par rapport à qui nous sommes, c'est-à-dire des petits artistes belges qui vivent loin de la guerre."

#### Une pièce sur le trauma

Pour porter le texte de Daniel Keene au plateau, Sofia Betz et son équipe se sont donc interrogées sur la ligne conductrice suivante: "Sommes-nous sur un champ de bataille, où s'infiltre le quotidien?"

**"Je n'ai pas envie de donner des leçons de morale ni d'écraser les gens. Le monde est assez merdique pour l'instant."**

**Sofia Betz**  
Metteuse en scène

Ou est-ce le champ de bataille qui s'infiltre dans le quotidien?" "Notre choix, reprend la metteuse en scène, a été de ne pas parler de la guerre, mais bien du retour et à quel point la violence, quelle qu'elle soit - et donc, pas forcément une violence de combat -, s'immisce dans le quotidien. Tom et Nick sont des soldats, mais ce sont surtout des hommes brisés. C'est une pièce sur le trauma: comment une personne traumatisée vit-elle son quotidien en couple?"

Ainsi, les personnages de Beth et Anna, totalement démunies, "sont une porte d'entrée" du spectacle, car elles permettent aux spectateurs de "s'identifier à elles" face à ces deux hommes dont personne ne peut vraiment comprendre ce qu'ils ont vécu. "C'était donc important de donner une place à ces deux femmes, car cela permet de parler du trauma de manière générale", souligne Sofia Betz.

Pour être au plus près du sujet, l'équipe a bénéficié de l'accompagnement précieux de Cécile

Grayet, psychologue spécialiste des traumas. "Interpréter Tom n'est pas évident, car la guerre est loin de nous et ces soldats vivent des situations de l'ordre de l'indicible, confie le comédien Nathan Fourquet-Dubart. Je me suis énormément documenté, notamment pour comprendre ce qu'est le stress post-traumatique et comment il se manifeste. Cécile Grayet nous a beaucoup aidés. Sur ce projet, je travaille beaucoup le rapport à l'autre: plutôt que de chercher à jouer un personnage, je me plonge dans ce que ma partenaire, Laurie Degand, qui joue Beth, propose pour voir comment va réagir mon personnage". "Ce sont vraiment des interactions de couple", résume Sofia Betz.

Néanmoins, "je n'ai pas envie de donner des leçons de morale ni d'écraser les gens, assure-t-elle encore. Le monde est assez merdique pour l'instant. Il faut parler de ce genre de sujet, mais il faut garder de l'humour et de la légèreté au théâtre, car c'est ça qui va nous permettre d'avancer. J'essaie donc de couper de la lourdeur dans ce texte en montrant comme ces deux femmes insufflent de la vie dans ces deux êtres qui reviennent morts".

**Stéphanie Bocart**

→ Bruxelles, Poche, du 10 au 28 mars. Infos et rés. au 02.649.17.27 ou sur <https://poche.be>

→ À l'issue de la représentation du 25 mars, Cécile Grayet ([www.cecile-grayet.be](http://www.cecile-grayet.be)), psychologue spécialiste des traumas, et Sofia Betz, metteuse en scène, échangeront sur les blessures invisibles liées à la guerre

## "On est tous susceptibles de développer un stress post-traumatique"

Psychologue spécialiste des traumas, Cécile Grayet a accompagné les équipes de création de la série télévisée *Ennemi public* et du film belge *La Vierge à l'enfant*. Tout récemment, elle a collaboré avec le Théâtre de Poche, qui présente *Le long chemin du retour* de Daniel Keene ou l'histoire de deux soldats qui rentrent, traumatisés, d'Afghanistan. Elle nous explique pourquoi et comment se manifeste un stress post-traumatique.

#### Qu'est-ce que le stress post-traumatique?

C'est un diagnostic qui a été créé en 1980, donc qui est récent dans l'histoire de la médecine et de la santé mentale. Il émane de la société civile, où on s'est rendu compte qu'en réponse à de la violence, à des catastrophes naturelles... ou en raison de négligences, de violences intrafamiliales, etc., on pouvait développer quelque chose de particulier, qu'on a décidé d'appeler le "stress post-traumatique".

#### Comment se manifeste-t-il?

Ce n'est pas un tableau facile à identifier parce qu'il peut y avoir des symptômes très différents. En tout cas, le point commun est que la personne a vécu un événement, en tant qu'acteur, témoin ou victime, où la sécurité, l'intégrité physique a été atteinte - parfois, la mort a été proche - et, à la suite de ça, elle développe un fonctionnement cérébral différent, c'est-à-dire qu'elle se retrouve dans une boucle où elle revit continuellement cet événement.

#### Comment se rend-on compte qu'on est en état de stress post-traumatique?

Quand on va essayer d'éviter sans cesse ce qui réactive l'événement: ne plus sortir de chez soi, ne plus vouloir voir telle ou telle personne ou aller dans tel ou tel lieu, etc. Cette réactivation du passé dans le

présent, parce qu'il n'est pas digéré, peut se produire en journée ou la nuit, dans des cauchemars. Cela peut être des flash-back ou des sensations qui reviennent.

#### Certaines personnes sont-elles plus fragiles, plus enclines à subir un stress post-traumatique?

C'est une question que l'on me pose souvent. Et, en effet, il y a quelques facteurs prédisposants comme avoir un peu d'anxiété, des difficultés dans la relation à l'autre... On sait aussi que les femmes sont plus sensibles. Mais là n'est pas le plus important. Ce qui va déterminer si on va souffrir ou non d'un stress post-traumatique (SPT), c'est la nature de l'événement, c'est-à-dire s'il y a une intention de nuire dans l'acte. Mais aussi l'intensité de l'émotion que la personne va vivre. Donc, militaires, policiers, civils..., tout le monde est susceptible de développer un SPT.

#### Tout le monde? Pourquoi?

On a tous des casseroles. On a tous eu, dans notre enfance, notre adolescence, des moments où on a été débordé par l'émotion parce qu'il y a eu de la violence, de l'humiliation, de la négligence éducationnelle ou émotionnelle... Donc, tout le monde vit, évidemment à des degrés divers, des événements potentiellement traumatiques et, éventuellement, des émotions importantes qui peuvent créer une blessure, une fragilité, comme une brèche en fait. Et, plus tard dans sa vie, quand on vit un épisode incroyable, difficile, on pourrait réactiver cette blessure primaire, cette brèche et, donc, risquer de souffrir plus rapidement d'un stress post-traumatique.

**Vous avez travaillé pendant 15 ans avec la police et, aujourd'hui, vous recevez des patients qui souffrent de traumas de tous types. Les guerres se multiplient et la violence semble s'accroître partout. Est-ce que cela vous inquiète?**

Selon des sources américaines, 20 à 25 % des militaires combattants souffrent de PTSD (syndrome de stress post-traumatique) en revenant du front. C'est énorme! Et probablement sous-estimé, car, avec le PTSD, il y a beaucoup de comorbidités (dépression, drogues, alcool...) qui peuvent occulter les symptômes du PTSD. Mais, ce qui m'inquiète surtout, c'est l'augmentation de la violence dans les discours, les conflits armés, le quotidien. La violence est partout, donc on est tous susceptibles de subir des événements violents. Le Covid n'a pas aidé: il y a une tendance vers plus d'individualisme, certainement dans le nord de l'Europe et aux États-Unis. Il y a aussi une décomplexification de toutes les tendances d'intolérance. Tout cela engendre plus de violence. Or, toutes les sources de violence peuvent créer un stress post-traumatique.

On va donc se retrouver avec toutes des personnes qui, si elles ne dépassent pas ce SPT, risquent, elles aussi, d'être porteuses de la violence suivante. Il ne faut pas oublier que l'espèce humaine est très résiliente - on peut retrouver un équilibre après des épisodes de violence -, mais il faut aussi considérer que les événements traumatiques laissent beaucoup de traces, dans le fonctionnement de l'organisme, dans la capacité à créer du lien, à ressentir la joie, la sécurité..., cela, non seulement chez la personne touchée mais aussi son entourage.

**St. Bo.**

**"Selon des sources américaines, 20 à 25 % des militaires combattants souffrent du syndrome de stress post-traumatique en revenant du front. C'est énorme!"**

**Cécile Grayet**  
Psychologue spécialiste des traumas