

## Dossier de Presse

# Ma Guerre Silencieuse

Nul n'est à l'abri de vivre un événement violent qui laissera des séquelles invisibles. Ce syndrome de stress post-traumatique est un véritable handicap qui pourrait la vie de tous ceux qui en sont victimes.

C'est la guerre en ex-Yougoslavie qui provoqua ce syndrome chez Christophe Gendre, en effaçant sa mémoire. Après des années de déni et de fatalisme, il décide de se faire aider pour affronter cette blessure et regarder en face son démon intérieur.

Il vous raconte son parcours, semé d'embûches, de joies, de doutes, d'espoirs, de peines, de colères et de courage... Afin que ce récit serve à d'autres, pour qu'eux aussi entament leur Guerre Silencieuse et parviennent à vaincre leur « Ça »...

Genre : Témoignage  
Auteur : Christophe GENDRE  
Dimensions : 148 x 210 mm  
Pages : 160  
Dépôt légal : Décembre 2022  
ISBN : 978-2-38157-335-9  
Editions : Libre 2 Lire  
Prix Public : 15.00 € TTC  
Lien Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)



# Ma Guerre Silencieuse

## Éditions Libre2Lire

9 Rue du Calvaire – 11600 ARAGON  
Tel : 09 80 31 85 65  
Mail : [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)  
Site Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)  
Facebook : [@Libre2Lire](https://www.facebook.com/Libre2Lire)



## EXTRAIT DU LIVRE :

Aujourd'hui, la journée va être longue, il n'y a personne à la clinique et la journée va se dérouler de la même manière que les autres jours. De plus, je ne sais pas pourquoi, mais j'ai le moral à zéro, je n'ai aucune motivation, ce qui ne va pas arranger la monotonie de ma journée. Je suis allongé sur mon lit à regarder la télé sur mon téléphone et j'attends l'heure du repas. La journée est longue, le temps passe lentement, il n'y a rien à faire à part attendre. Ce soir, je dois regarder un film avec une patiente avec qui j'ai sympathisé et avec qui je discute beaucoup. C'est agréable d'avoir quelqu'un avec qui parler de ses soucis sans trop rentrer dans le détail, mais avoir une oreille attentive autre que celle du médecin. La discussion est plus humaine et moins médicale. Pouvoir échanger avec quelqu'un est très important, il ne faut pas garder les choses pour soi, c'est néfaste, discuter avec quelqu'un de confiance bien sûr permet de se libérer un peu la tête, car c'est bien entendu qu'une simple discussion ne fera pas tout, il y a tout le travail médical qui est aussi important. Après j'avoue que je suis bien conscient de tout ça, mais j'ai beaucoup de mal à me mêler aux discussions avec les autres patients, je préfère rester dans ma chambre seul, là au moins je suis dans un cadre qui est à peu près le mien, il y a mes affaires, c'est sûr que je préfère être chez moi, là je suis dans ma bulle de protection.

En discutant avec mon voisin de chambre, le gendarme, j'ai découvert qu'il était là pour les mêmes raisons que moi, comme il me dit, un peu moins grave que moi, mais cela suffit à lui gâcher la vie. Il m'expliquait certaines interventions qu'il a pu faire, dont le fait qu'il était présent lors de la tuerie dans un magasin Intermarché à Trèbes et du meurtre du Colonel Beltrame. Il m'explique que c'est le quotidien de son métier, cela fait 34 ans qu'il sert dans la gendarmerie et qu'il voit des

choses affreuses, il a même servi en ex-Yougoslavie en 1998 quand les charniers ont été découverts, il y était présent pour faire les constatations pour les procès qui seraient à venir. Tout ça mis bout à bout l'a affecté dans son sommeil et je m'arrêteraï là-dessus, le reste lui appartient. Un traumatisme reste un traumatisme, quelqu'un soit son ampleur.

La journée a été longue, car le dimanche il n'y a personne. J'ai passé la journée dans la chambre, je n'ai envie de rien, je me sens oppressé dans ce lieu que je ne connais pas, je connais un peu les patients comme ça à la va-vite, même si le personnel est pourtant avenant, ils sont aux petits soins pour moi, mais c'est plus fort que moi j'ai mal dans la poitrine tant je suis oppressé. En fin de journée, tous les patients sont rentrés, j'essaie de m'intégrer dans leurs conversations, je sens bien que certains tentent de m'inclure avec eux, mais je n'y arrive pas, au bout d'une à deux minutes je me ferme comme une huître et je me perds dans mes pensées, alors je retourne en chambre. L'enceinte de mon petit appartement me manque, je m'y sens en sécurité, j'y ai toutes mes affaires, mon chat qui a l'air de comprendre mon état. Je pensais qu'en venant ici je trouverais le sommeil, mais rien ne change. Il est 22h00, je rentre dans ma chambre après avoir fumé une cigarette, je regarde un film sans plus de convictions que ça et dans l'heure qui va suivre l'infirmière de nuit passera me donner mon traitement pour la nuit. J'ai ce sentiment désagréable que la nuit va être longue, je n'ai pas une once de sommeil en moi et pour arranger les choses le stress de ma journée n'est toujours pas redescendu bien au contraire. Ce qui me stress c'est que pour le moment je n'ai aucune information sur le déroulement de ma semaine et personne n'est en mesure de me le dire.

## L'AUTEUR



**Christophe Gendre est photographe. Après avoir rendu hommage à ses compagnons d'armes dans son livre « Mémoire d'un Appelé en ex-Yougoslavie » et tenté de reconstituer ses souvenirs enfouis, il livre son combat intérieur pour se débarrasser des boulets que la guerre lui a mis aux pieds, comme un cri à la vie, à la résilience et à l'amour de sa Reine.**

### *Interview de Christophe Gendre*

#### ***Christophe Gendre, qui êtes-vous ?***

Je suis un papa de 5 enfants (20, 18, 6, 4 ans et 2 ans), j'ai 49 ans, j'ai pratiqué le triathlon handisport pendant 14 ans à haut niveau. J'ai servi deux ans dans l'armée, durant mon service militaire, dont six mois en ex-Yougoslavie. Une fois de retour à la vie civile, j'ai occupé de nombreux emplois, dont le dernier était conducteur de car. Après une vie des plus mouvementée et pour des raisons de santé m'empêchant de travailler normalement, je me suis mis à la photographie événementielle, pratiquant déjà la photo depuis de nombreuses années, aujourd'hui j'exploite surtout le côté artistique de la photo qui me permet d'exprimer des choses que je ne serais dire verbalement ou à l'écrit. Depuis l'été 2020, j'ai découvert la passion de l'écriture avec mon premier livre, un photo reportage sur les SDF de Carcassonne « Les Oubliés » aux éditions Libre2Lire. En 2021 j'ai écrit « Mémoire d'un appelé en ex-Yougoslavie », où je raconte l'histoire de mon bataillon et les blessures avec lesquelles je suis rentré. Mais ces blessures n'ont pas laissé que des blessures visibles et c'est ce que j'ai voulu raconter au travers de ce livre.

#### ***Quelles ont été vos sources d'inspiration pour écrire « Ma Guerre Silencieuse » ?***

Je n'ai pas été chercher l'inspiration bien loin, je me suis servi de ma vie. J'ai voulu raconter cette blessure invisible, trop peu connue, voire même dérangement, où les solutions d'aide sont encore trop rares. J'ai voulu raconter ma blessure, celle qui m'a gâché la vie et qui aujourd'hui est

encore très présente dans ma vie. Aujourd'hui j'œuvre avec l'association ATC (Association Troupes Coloniales) dont je suis le secrétaire dans l'aide des frères et sœurs d'armes impactés par cette blessure.

#### ***Que souhaitez-vous que vos lecteurs ressentent en lisant votre livre ?***

J'aimerais que mon histoire aide des personnes impactées par cette blessure. J'aimerais laisser un espoir à ces gens, leur faire savoir qu'il y a une porte de sortie. Certes la route est longue, mais il y a une sortie.

#### ***Avez-vous d'autres projets d'écriture ou de photo ?***

J'ai pour projet de sortir un mini magazine sur une série photo que j'ai réalisé l'année dernière au décès de ma compagne et je suis à l'écriture d'un roman, dont le sujet tourne autour du Stress post-traumatique.

#### ***Un dernier mot pour vos lecteurs ?***

J'espère vous en avoir appris un peu plus sur cette blessure (ce n'est pas une maladie) trop peu connue ou inconnue, cette blessure dont on parle encore trop peu et dont beaucoup de mes frères et sœurs d'arme sont impactés aujourd'hui et qu'ils vivent seuls, sans aide. Si vous connaissez d'anciens militaires ou civils atteints par des troubles ou qui ont un comportement qui n'est pas dans leurs habitudes, n'hésitez pas à en discuter avec eux, à les soutenir et surtout les guider vers des psychologues, des centres d'aide, pour les guider vers la porte de sortie, vers la guérison. C'est une blessure, même un handicap, qui vous pourrit la vie tous les jours, qui vous ronge sournoisement, ne restez pas seul.



« Aux âmes bien nées, La valeur n'attend point le nombre des années » - *Pierre Corneille*

Si nous devons choisir une épitaphe, ce serait celle-ci. Car c'est après une longue *gestation* que les Éditions Libre2Lire sont nées en janvier 2018, de la volonté d'une lectrice et d'un écrivain-graphiste :

**Véronique** : « *Je suis une lectrice et dans mes choix littéraires je n'aime pas les copier-coller, je cherche de l'originalité et une vraie démarche de l'auteur, c'est pour ça que je passe du temps avec eux pour discuter de leurs ouvrages après avoir reçu les avis de mon comité de lecture. Je peux ainsi donner à mes auteurs des pistes de réflexions pour approcher le lecteur. S'ils m'ont convaincu alors c'est gagné !* »

**Olivier** : « *J'écris depuis plus de 30 ans et comme beaucoup, j'ai été confronté à la difficulté de passer le pas, et me faire éditer. J'ai trouvé des solutions. Chacune avait ses qualités, ses défauts, mais jamais exactement ce que je cherchais auprès d'un éditeur : de l'envie, du dialogue, des conseils, de l'audace !... Quand Véronique a décidé de se lancer, la connaissant, je n'ai pas hésité ! Je suis très heureux aujourd'hui de mettre mes compétences techniques et créatives au service des auteurs de Libre2Lire !* »

**Nous voulons proposer aux lecteurs des écrits de qualités, et aux auteurs une vraie prestation d'éditeur !**

#### JOURNALISTES

Nous nous tenons à votre disposition pour organiser une rencontre avec l'auteur, en visu ou par téléphone.

Le contenu de ce dossier de presse est à votre disposition, et le texte complet du livre en epub sur simple demande.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

#### LIBRAIRES

Nous vous proposons un système de dépôt-vente sans frais qui vous évite le risque financier d'achat en amont des livres. Nous sommes à votre disposition pour organiser une séance dédicace sur ce même principe.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

#### DEDICACES

Vous souhaitez accueillir l'auteur pour une séance dédicace ?

Nous sommes à votre disposition pour vous fournir les livres et l'auteur s'il est disponible aux dates et lieux que vous souhaitez.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

**LIBRE2LIRE : UN LABEL DE QUALITE POUR REVER, EXISTER, IMAGINER...**