

# La nuit, arme de guerre



Alors que la Russie intensifie ses frappes sur le réseau énergétique ukrainien, des millions de civils, privés de lumière et de chaleur, vivent des nuits d'épuisement aux lourdes séquelles physiques et mentales.

**D**ès que le soleil se couche, je commence à m'inquiéter, parce qu'on ne sait pas à quoi s'attendre et si on va survivre cette nuit », raconte Olena, 48 ans. Cette infirmière vit avec son mari dans un petit appartement d'un bâtiment soviétique de Pavlograd, une ville industrielle située à 80 kilomètres de la ligne de front. Ici, les bombardements nocturnes sont devenus une routine. Au début de la guerre, Olena est devenue femme au foyer. Chaque soir, elle attend la même chose avant de se coucher. Non pas le silence, mais un message sur Telegram. À 21 h 16, un groupe d'actualité locale, suivi par des milliers d'habitants de la ville renseigne les horaires des coupures d'électricité du jour suivant. Demain, dans son immeuble de

◀ Cet hiver, Kyiv a connu son mois de janvier le plus froid depuis quinze ans.

▶ 10 000 générateurs ont été envoyés par l'Union européenne en Ukraine depuis le début de l'invasion.



« Avant la guerre, je ne supportais pas la moindre veilleuse. Aujourd'hui, quand il n'y a pas de lumière, j'ai l'impression d'être déjà morte »

cinq étages, le courant sera disponible une heure et demie en journée et trois heures et demie une fois la nuit tombée. « Je ne me couche jamais avant la publication du planning. Sans ça, je ne peux rien organiser », indique-t-elle. « L'incertitude permanente est extrêmement nocive pour le cerveau. Cela déstabilise le psychisme et crée de l'anxiété », explique Evgeny Dotsenko, psychologue à Kharkiv et membre de l'Association ukrainienne de psychologie.

Depuis quatre ans, Volodymyr Zelensky, le président ukrainien répète : « Ce sera l'hiver le plus dur ». En janvier 2026, la formule a pris une dimension concrète. Selon un communiqué du Service de sécurité de l'Ukraine (SBU), la Russie a mené 256 attaques aériennes contre les infrastructures énergétiques depuis octobre 2025 à travers le pays. Dans la nuit du 13 janvier, 293 drones, 18 missiles balistiques et 7 missiles de croisière ont été lancés simultanément, laissant des millions de personnes sans électricité, sans chauffage et sans eau, alors que les températures descendaient sous les -15 °C.

### La nuit, un missile de plus

Toutes les tentatives de réparation sont vaines en raison de nouvelles frappes. Les villes sont plongées dans l'obscurité. Les ascenseurs se transforment en pièges.

Dans tous le pays, 10 676 points de chaleur, lumière et connexion fonctionnent en continu.



Les cages d'escalier deviennent des puits noirs où l'on avance lentement, téléphone à la main, en économisant chaque pourcentage de batterie. Dans les appartements, la température chute sous les 5 °C. Certains montent des tentes à l'intérieur des pièces pour conserver un peu de chaleur et éviter de respirer l'air glacé qui brûle la gorge. « Les Russes pensent que si les Ukrainiens ont trop froid, ils diront : "On veut se rendre, venez nous prendre", analyse Mykhailo Samus, expert politico-militaire et directeur de la plateforme New Geopolitics Research Network. Mais ils ne comprennent pas que cela ne fait que renforcer les sentiments antirusse. »

Derrière ces frappes nocturnes, ajoute Ivan Stupak, ancien collaborateur du SBU et analyste militaire, se cache une double stratégie : « compliquer le travail de la défense aérienne ukrainienne et exercer une pression psychologique sur la population civile ». Johanna Möhring, chercheuse en sécurité et défense européenne rappelle que les bombardements nocturnes correspondent à trois des cinq marqueurs génocidaires. Elle précise : « Tuer des membres du groupe, leur causer des dommages physiques ou mentaux graves, leur imposer des conditions de vie visant à les détruire. On pourrait même ajouter l'impact négatif des bombardements sur le taux de natalité, même s'il est difficile à quantifier. »

« J'ai oublié la dernière fois où j'ai fait une vraie nuit, confie Olena. Avant la guerre, je ne supportais pas la moindre veilleuse. Aujourd'hui, l'obscurité totale me fait peur. Quand il n'y a pas de lumière la nuit, j'ai l'impression d'être déjà morte. » Elle ne coupe jamais le son de son téléphone. Des chaînes Telegram spécialisées et des applications d'alerte signalent en temps réel les trajectoires des drones, les missiles détectés, les zones touchées. Les notifications se comptent par centaines.

### 44 % des Ukrainiens souffrent d'insomnies

À côté du lit, des vêtements. Près de la porte, un sac avec les documents. Elle et son mari ont appris à s'habiller en quelques secondes lorsque le message « Pavlograd, à l'abri » s'affiche. Selon les données communiquées par l'armée ukrainienne, la Russie a lancé en 2025 plus de 100 000 drones, environ 2 400 missiles de différents types et plus de 60 000 bombes aériennes guidées.

« L'obscurité, souligne Evgeny Dotsenko, efface l'orientation dans le temps, la routine, la différence entre

le jour et la nuit. » Le média en ligne ukrainien *Texty* a examiné le sommeil des Ukrainiens à l'aide de capteurs thoraciques, et a révélé que 44 % présentaient des signes d'insomnie, 27 % souffraient d'insomnie clinique (trois fois plus que dans les pays en paix), avec des troubles chroniques même pendant les nuits calmes. Svitlana Papir, psychologue clinicienne à Odessa, étudie l'influence du sommeil sur la dépression. Elle observe que l'absence de lumière et de chaleur affecte plus profondément que les bombardements.

### Une vie à l'arrêt

« Le cerveau peut s'adapter à tout. Mais sans sommeil, les neurones ne se régénèrent pas, provoquant dépression, fatigue, apathie. » Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 2,8 millions d'Ukrainiens souffrent de dépression, soit le taux le plus élevé au monde. Lorsque l'électricité revient, Olena a toujours

le même réflexe. Tout mettre à charger, préparer rapidement à manger, lancer une machine... « Sans électricité, la vie est à l'arrêt. » Ces pauses dépassent souvent seize heures par jour. « Pendant ce temps, je n'ai même plus la force de faire quoi que ce soit, je suis fatiguée », dit-elle, emmitouflée.

À Kyiv, Iryna, 28 ans, habite au vingt-et-unième et dernier étage d'un immeuble situé dans une zone industrielle. Elle attend le retour du courant pour manger. « Tout est électrique dans mon appartement. Il est impossible de cuisiner. » Lors des coupures, ses voisins âgés



Black-out à Kyiv, le 23 janvier 2026.



« Je veux juste que ça s'arrête.  
Je ne crois plus à la victoire »

En octobre 2025, les ventes de générateurs ont presque triplé en Ukraine.

restent enfermés chez eux. L'ascenseur ne fonctionne plus, même pendant les alertes. Tout cela érode, année après année, la croyance en un avenir meilleur. Selon l'Institut de sociologie de l'Académie nationale des sciences d'Ukraine, l'espoir de victoire est passé de 75 % en 2022 à 40 % fin 2025. Olena dit sans détour : « Je veux juste que ça s'arrête. Je ne crois plus à la victoire. »

Et pourtant, dans les sous-sols, quelque chose résiste. Chaque soir, Lioudmyla, 69 ans, descend dans la cave de son immeuble à Dnipro, dans l'est de l'Ukraine. Elle a aménagé le petit espace avec des couvertures et un vieux canapé.

« Pourquoi devrais-je courir partout et ne pas dormir à cause d'eux ? », ironise-t-elle. Lorsqu'une alerte retentit vers une heure du matin, les voisins la rejoignent, manteaux par-dessus les pyjamas. « C'est la Fashion Week, ici », lance quelqu'un. L'éclat de rire général couvre un instant le hurlement de la sirène. « Sans la guerre, je n'aurais peut-être jamais connu mes voisins. On est comme une famille », sourit Lioudmyla. Quand la menace finit par s'éloigner, tous remontent vers leurs lits froids, avec l'espoir de dormir un peu... jusqu'à la prochaine nuit.

KARYNA NAUHOLONA

Serhii Korovayny