



MANUEL

**RENFORCEMENT DES CAPACITÉS CENTRÉ
SUR LES JEUNES EN MATIÈRE DE SANTÉ
MENTALE ET DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET
LA POLITIQUE DE JUSTICE TRANSITIONNELLE
DE L'UNION AFRICAINE**

UN MANUEL DE FORMATION DESTINÉ
AUX ORGANISATIONS DE LA SOCIÉTÉ CIVILE



CSVVR
Centre for the Study of
Violence and Reconciliation

Table des matières

| | |
|--|----|
| Présentation du manuel de formation | 1 |
| Note à l'intention des organisations/facilitateurs de la société civile | 1 |
| Doter les jeunes de capacités de SMSPS et de PJTUA | 2 |
| La PJTUA et la jeunesse | 2 |
| Considérations éthiques | 4 |
| Compétences pour faciliter des formations destinées aux jeunes sur la SMSPS | 4 |
| 1. Contexte, justification et approche | 7 |
| 1.1 Approche d'apprentissage par l'expérience | 8 |
| 2. L'importance de doter les jeunes de capacités de SMSPS et de PJTUA | 11 |
| 2.1 Justice transitionnelle | 12 |
| 2.2 Politique de justice transitionnelle de l'Union africaine | 12 |
| 3. Cadre conceptuel | 13 |
| 3.1 Santé mentale et soutien psychosocial | 13 |
| 3.2 Principes clés pour la conception des programmes de SMSPS | 14 |
| 4. Plan de séance de la SMSPS centré sur les jeunes et la PJTUA | 16 |
| 4.1 Comprendre la santé mentale et le soutien psychosocial | 16 |
| 4.2 Interventions communautaires en matière de guérison dans les communautés touchées par les conflits | 17 |
| 4.3 Comprendre le traumatisme et son impact | 18 |
| 4.4 Comprendre le traumatisme | 19 |
| 4.5 La réponse du corps au traumatisme : combattre, fuir, se figer, complaire | 20 |
| 4.6 Impacts du traumatisme | 21 |
| 4.7 Impacts des traumatismes non résolus ou non traités sur les communautés | 25 |

| | |
|--|----|
| 5. Sécurité et bien-être des OSC | 26 |
| 5.1 Impact du travail dans des contextes marqués par le traumatisme et la violence | 26 |
| 5.2 Stress et épuisement professionnel | 27 |
| 5.3 Traumatisme vicariant | 28 |
| 5.4 Prendre soin de soi | 29 |
| 6. À propos de ce manuel de formation : réflexions finales | 32 |
| 7. Références | 33 |



Présentation du manuel de formation

Note à l'intention des organisations/facilitateurs de la société civile

Ce manuel de formation est destiné à servir de ressource pour guider les organisations de la société civile (OSC) dans l'élaboration et la facilitation de programmes de formation en santé mentale et en soutien psychosocial (SMSPS) et sur la politique de justice transitionnelle de l'Union africaine (PJTUA) avec les jeunes dans les communautés touchées par les conflits. Ce manuel ne comprend pas un compte rendu exhaustif de tous les défis présentés par la SMSPS et des interventions appropriées. Les OSC devraient s'efforcer d'adapter le manuel à leurs contextes spécifiques afin de s'assurer que les programmes sont appropriés et pertinents pour la communauté visée.

En outre, ce manuel est un guide sur la manière de concevoir des programmes axés sur les jeunes, et comprend des concepts de base et des thèmes clés qui devraient généralement être considérés lors de la conception et de la facilitation d'une formation dispensée aux jeunes sur la SMSPS et la PJTUA.

Divisé en huit parties, le reste du manuel :

- 1** Expose brièvement les questions, les approches et les principes essentiels qui sont pertinents pour le travail avec les jeunes dans des contextes touchés par des conflits
- 2** Discute l'importance de doter aux jeunes des capacités en matière de SMSPS et de PJTUA qui a été adoptée dans ce manuel
- 3** Fixe les cadres et les thématiques sur la SMSPS ainsi que sur la PJTUA et la justice transitionnelle en Afrique
- 4** Propose un guide sur les plans de séances d'atelier pour la formation en SMSPS et en PJTUA centrée sur les jeunes
- 5** Traite de la sécurité et du bien-être des OSC
- 6** Fournit des réflexions finales concernant le manuel
- 7** Fournit une liste de références pour approfondir le sujet.

Doter les jeunes de capacités de SMSPS et de PJTUA

La PJTUA et la jeunesse

La PJTUA est une politique globale qui décrit et guide les processus de justice transitionnelle sur le continent africain, en faisant appel aux expériences africaines. Cette politique est conçue pour servir de « ligne directrice continentale visant à permettre aux États membres d'élaborer leurs propres politiques, stratégies et programmes d'ensemble spécifiques à leur contexte, devant les mener à la transformation démocratique et socio-économique, et leur permettre de réaliser de manière durable la paix, la justice, la réconciliation, la cohésion sociale et l'apaisement¹ ». Elle décrit les processus qui permettent aux pays africains de pouvoir entreprendre une justice transitionnelle en tenant compte des facteurs contextuels propres au contexte africain². Comme le souligne ce manuel, il est essentiel de travailler avec les jeunes pour instaurer une paix durable et la réhabilitation des communautés soumises à la justice transitionnelle. Inclure les jeunes dans la conception et la mise en œuvre de la justice transitionnelle est à la fois une responsabilité en matière de droits humains et une approche stratégique pour parvenir à une paix durable.

Il importe de faciliter les discussions sur les éléments indicatifs de la justice transitionnelle tels qu'ils sont décrits dans la politique, ce qui permet de fournir des lignes directrices claires sur la manière dont les États peuvent s'y prendre pour la mettre en œuvre dans leur contexte. Ces éléments sont les suivants :

- les processus de paix,
- les commissions sur la justice transitionnelle,
- les mécanismes africains de justice traditionnelle,
- la réconciliation et la cohésion sociale,
- les réparations,
- la justice redistributive (socio-économique),
- la commémoration,
- la gestion de la diversité,
- la justice et la responsabilité,
- les réformes politiques et institutionnelles, et
- les droits de l'homme et des peuples.

Lors de la facilitation de la formation des jeunes, il est important de simplifier ces processus et de souligner le rôle de la SMSPS en tant que vecteur de conduite des processus de justice transitionnelle tels que guidés dans la PJTUA, ainsi qu'une approche clé qui permet aux sociétés de réaliser une guérison holistique et une paix durable. L'intégration de la SMSPS dans la justice transitionnelle approfondit ses effets réparateurs et curatifs et permet aux communautés de participer d'une manière constructive qui repose sur les pratiques locales pour répondre aux besoins de la communauté en matière de justice transitionnelle.

Au cours des formations, les facilitateurs pourraient encourager les participants à discuter de leur rôle actuel ou envisagé à travers les différents éléments, et à partager leurs points de vue sur la façon dont ceux-ci pourraient être mis en œuvre efficacement dans leur contexte.

Ceux qui conçoivent des formations sur la SMSPS et la PJTUA destinées aux jeunes doivent prendre en compte les défis auxquels peuvent faire face les jeunes qui vivent dans des communautés touchées par des conflits. Ils doivent également être attentifs aux éléments suivants :

- les niveaux d'éducation et la manière dont les jeunes ont pu être perturbés,
- la compréhension actuelle de la SMSPS et de la PJTUA et ce que cela signifie pour les jeunes dans les communautés touchées par les conflits,
- la sensibilité des sujets liés à la santé mentale et la stigmatisation actuelle,
- la sensibilité de la violence et le rôle que joue les jeunes, et,
- la nécessité d'émanciper les jeunes en leur donnant des informations pratiques et significatives qui peuvent être utilisées pour susciter un certain changement de comportement et/ou une action sociale.

D'où la nécessité d'adapter les formations au contexte afin que les participants puissent tirer le meilleur parti possible du processus, en dehors de la simple connaissance de la terminologie technique.

Il faut également tenir compte des possibilités que les jeunes peuvent présenter pour bénéficier des programmes de sensibilisation à la SMSPS et à la PJTUA. Il s'agit notamment :

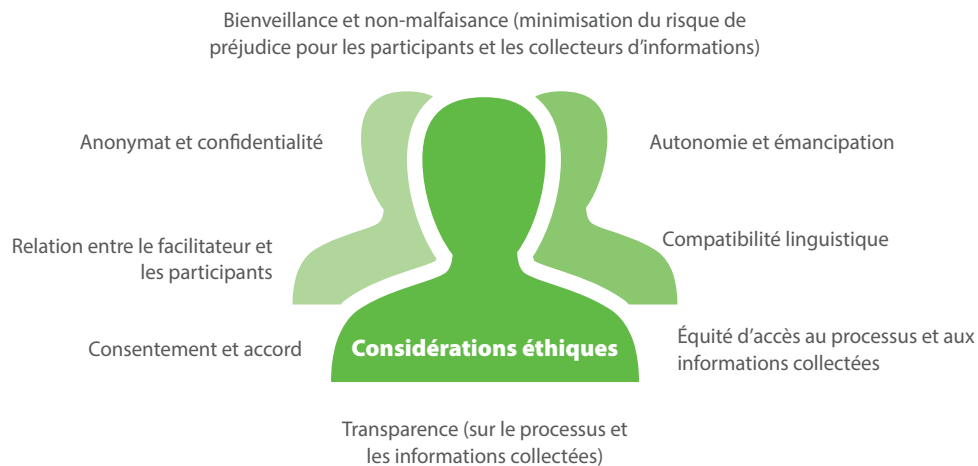
- d'examiner les initiatives existantes qui sont souvent menées par des jeunes et comment celles-ci peuvent être renforcées, ainsi que les jeunes consultés en tant que collaborateurs dans les efforts d'intégration de la SMSPS et de la PJTUA ;
- de prendre en compte les connaissances et la sagesse locales sur le tissu social, les normes et les valeurs ;
- de chercher leurs points forts, de collaborer et d'encourager leur participation. Par exemple, respecter la langue locale utilisée pour décrire les problèmes de santé mentale et les façons dont les communautés ont été en mesure de les surmonter ou d'y faire face, ou examiner les mécanismes traditionnels de justice et le rôle qu'ils jouent dans la communauté.

Considérations éthiques

Compétences pour faciliter des formations destinées aux jeunes sur la SMSPS

La facilitation de formations sur la SMSPS auprès des jeunes nécessite les connaissances, les attitudes et les compétences suivantes :

■ Un engagement à s'assurer du caractère éthique du processus (considérations éthiques)



■ Une compréhension du traumatisme et de l'impact du traumatisme

Comme nous l'avons vu dans ce manuel, il est important de comprendre les traumatismes, y compris les traumatismes historiques et la façon dont ils affectent les individus, les familles et les sociétés. À la suite de cette compréhension, il est important de s'assurer que les interventions et les initiatives sont conçues d'une manière qui tient compte des traumatismes et qui évite les circonstances qui peuvent ressembler à des expériences traumatisantes et pénibles ou les répéter, et qui vise à redonner aux survivants un sentiment de sécurité, de pouvoir et de valeur.

■ Une reconnaissance de la dynamique du pouvoir

Il s'agit de reconnaître que le participant a peut-être subi un traumatisme important, y compris, dans de nombreux cas, la perte de son sentiment de contrôle/maîtrise et de son sentiment d'un monde prévisible.

Donnez au participant autant d'informations que possible sur ce qui va se passer afin qu'il sache à quoi s'attendre. Par exemple, orientez-le vers le contenu et le programme de formation, et déterminez et fixez ensemble les règles et les limites de l'échange.

Assurez-vous que la formation se concentre autant que possible sur le renforcement de pouvoir ou des moyens d'action des participants (ou, à tout le moins, qu'elle ne les en prive pas).

L'utilisation d'une approche participative permet de s'assurer de l'implication active des participants dans le renforcement de leurs propres capacités. Posez-vous la question suivante : comment pouvons-nous donner plus de pouvoir aux participants dans le processus – avant, pendant et après la formation ?

● Un engagement à assurer la sécurité

Assurer la sécurité commence dès le moment où vous planifiez votre engagement avec les participants.

Elle se poursuit tout au long de votre engagement avec le participant et au-delà de votre engagement, par exemple en veillant à ce qu'il reçoive tout soutien supplémentaire nécessaire en matière de santé mentale et psychosociale, et dans la façon dont les informations sont utilisées ou présentées à d'autres.

Lorsque les participants se sentent en sécurité dans un espace, ils sont plus susceptibles de s'engager et de partager leurs expériences.

Lorsque vous vous sentez en sécurité, vous pouvez être plus sensible et empathique envers les participants, mieux à même de reconnaître les signes et les symptômes du traumatisme, et moins susceptible d'être stressé ou traumatisé par l'engagement.

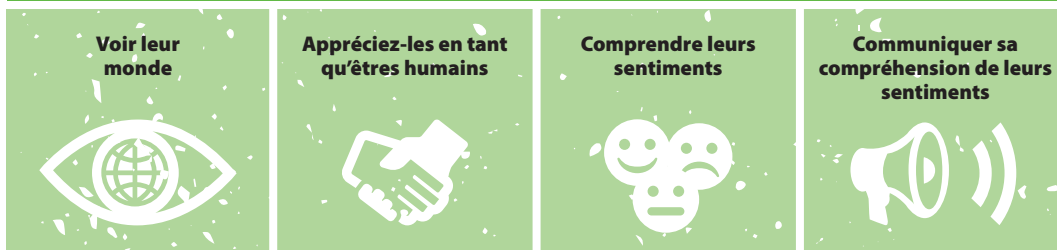
La sécurité doit également comprendre la sécurité du facilitateur. Cette question a fait l'objet d'une discussion plus détaillée dans la partie 5 ci-dessus.

● L'empathie

« L'empathie est la capacité de comprendre l'expérience d'une autre personne à partir de son cadre de référence³. »

Il s'agit d'être capable de tenir compte de ce que l'autre peut ressentir et vivre compte tenu de sa position ou de sa situation, de communiquer que vous comprenez ce qu'il peut ressentir de son point de vue et d'avoir la capacité de répondre à ses besoins d'une manière qui lui est significative et utile.

LES QUATRE ÉLÉMENTS DE L'EMPATHIE



Source : Wiseman, Theresa²¹.

● Une sensibilité culturelle

Pour être sensible à la culture, il faut :

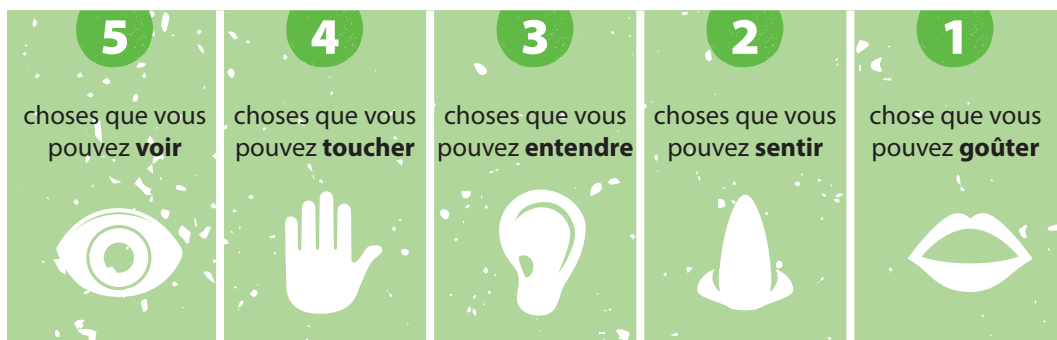
- Respecter la culture et les croyances
- Être ouvert d'esprit
- Être franc sur des choses que vous ne savez pas et poser des questions sur la culture et les croyances d'une personne
- Faire de votre mieux pour comprendre la culture et la religion de la personne interrogée.
- Respecter les limites

● Des compétences en confinement et en soutien

Lors de la facilitation de formations en SMSPS et en PJTUA, il est probable que certains thèmes puissent susciter des réactions émotionnelles chez ceux qui les partagent et ceux qui les écoutent. L'une des compétences importantes à avoir est la capacité d'offrir des compétences en confinement (ou encadrement) qui reconnaissent les expériences de la personne ou du groupe et les valident, et, qui normalisent les réactions. Cette démarche doit être suivie d'exercices appropriés qui aident à apaiser et à réguler les émotions du groupe s'il y a lieu. Un exemple de technique d'ancrage qui peut y contribuer est la technique 5, 4, 3, 2, 1, illustrée ci-dessous.

TECHNIQUES D'ANCRAGE DE L'ANXIÉTÉ

Concentrez-vous sur votre respiration



Demandez aux groupes de prendre quelques respirations profondes, puis suivez les instructions comme indiqué dans le schéma. Cette méthode permet de rappeler au groupe où ils se trouvent physiquement (pour ceux qui ont peut-être quitté mentalement la pièce en raison d'un souvenir déclencheur) ou d'aider à réguler les émotions qui ont pu être évoquées à la suite de la discussion ou de l'exercice. Encouragez le groupe à partager les façons dont ils régulent et calment leurs émotions et, le cas échéant, cela peut être démontré au cours de la séance.

1.

Contexte, justification et approche

De nombreuses communautés sont touchées par des conflits violents, des épidémies et des catastrophes liées au changement climatique, ce qui a rendu des millions de personnes vulnérables qui ont besoin d'aide et de protection. L'impact de ces événements change souvent la vie et laisse des cicatrices physiques, mentales, sociales et financières à vie chez les personnes touchées. Bon nombre de pays en conflit sont souvent confrontés à des événements multiples et continus qui les laissent avec un bien-être psychologique réduit, des niveaux élevés de stress, des relations sociales fracturées et des infrastructures détruites, qui viennent s'ajouter aux impacts de la santé mentale et psychosociaux sur les communautés.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁵, une personne sur cinq vivant dans des contextes touchés par la violence et les conflits souffre de problèmes de santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), le trouble bipolaire et la schizophrénie. Les facteurs qui contribuent directement à ces problèmes de santé mentale comprennent le fait d'être témoin d'épisodes de violence, de chagrin et de perte et d'avoir été contraint de quitter leur foyer. Ces expériences causent d'immenses souffrances aux communautés et peuvent entraîner une fragmentation et une méfiance générale entre voisins, ainsi qu'une incapacité à se mobiliser en cas de besoin. Les communautés dont les ressources en santé mentale et en soutien psychosocial (SMSPS) sont épuisées ont souvent du mal à répondre aux besoins de leurs membres et peuvent être incapables de se reconstruire au sortir d'un conflit.

La reconnaissance croissante de l'impact dévastateur des conflits et de la violence sur la santé mentale a donné lieu à une plus grande inclusion de la SMSPS dans les efforts humanitaires, ainsi qu'à son intégration dans les processus de justice transitionnelle. Cette initiative représente une avancée majeure dans la réalisation d'une paix durable, l'amélioration du bien-être mental et le rétablissement des relations sociales dans les communautés qui sont dans une phase de justice transitionnelle.

La politique de justice transitionnelle de l'Union africaine (PJTUA) constitue une rampe de lancement importante non seulement pour mettre en œuvre les protections contre la violence, mais aussi pour engager et conduire les interventions nécessaires à la réhabilitation des communautés qui sortent de conflits.

Le secret des efforts faits pour réaliser une paix durable est l'inclusion intentionnelle des jeunes en tant que collaborateurs, moteurs et bénéficiaires de la SMSPS et des mécanismes de justice transitionnelle.

Des recherches menées auprès de jeunes Africains dans des pays touchés par des conflits (Burundi, République démocratique du Congo, Mali, Soudan du Sud) ont souligné le rôle que joue la SMSPS dans les processus de justice transitionnelle et ont cité les effets nuisibles de ne pas donner la priorité à la SMSPS lors de la mise en œuvre de tels processus⁶.

Ces recherches ont mis en évidence le potentiel des jeunes à induire à la popularisation de la PJTUA et à mobiliser les communautés et les institutions publiques sur l'importance de l'intégration de la SMSPS.

1.1 Approche d'apprentissage par l'expérience

Concevoir des ateliers qui offrent aux jeunes l'occasion d'y participer, permet de s'assurer qu'ils sont en mesure d'aborder des sujets de manière constructive, ce qui facilite la consolidation de la matière enseignée. À cette fin, le manuel utilise l'approche de l'apprentissage par l'expérience⁷, qui repose sur la compréhension que l'apprentissage doit être fondé sur l'expérience vécue. Cette approche souligne le fait que l'expérience de l'application de théories et de concepts améliore les processus d'apprentissage.

Cette approche a rapport à la formation des jeunes à la SMSPS et à la PJTUA, car elle permet d'atteindre le niveau d'engagement requis lors de l'offre de formation sur des sujets nouveaux ou inconnus. La formation en SMSPS et en PJTUA a pour objectif de doter les jeunes de capacités pour les aider à participer activement à leurs propres processus et à ceux de leur communauté en matière de guérison, de consolidation de la paix, de justice et de réconciliation. Il convient, à cet effet que, les jeunes puissent être en mesure de s'identifier à ces sujets et de voir concrètement leur rôle dans la guérison et la justice transitionnelle de leur communauté.

Pour ce faire, il faut que la structure du programme de formation et des activités permette et facilite le processus d'apprentissage par l'expérience (ou apprentissage expérientiel) suivant⁸ :



Expérience : offrir aux jeunes des opportunités de partage de leurs expériences. Dans les communautés touchées par un conflit, il n'est pas rare d'avoir des points de vue contradictoires, parfois à des degrés « orageux », sur l'impact du conflit.

Cette situation est due à la fragmentation sociale et à la méfiance.

Créer des opportunités de partage d'expériences donne aux participants un espace sûr qui leur permet de faire entendre leur histoire, ce qui peut être cathartique. Il est important que les facilitateurs gèrent cette phase avec soin. Il faut pouvoir appliquer des compétences de confinement appropriées si les participants se sentent submergés lors de leur partage ou de leur écoute des autres (voir la partie 7.1 : Compétences pour faciliter des formations destinées aux jeunes sur la SMSPS).

L'étape de l'expérience concrète peut également être structurée pour permettre aux participants de « faire » quelque chose. « Agir » comprend une gamme d'activités, telles que la participation à une étude de cas, un jeu de rôle, un jeu de simulation, l'écoute d'une conférence, le visionnage d'un film ou d'un diaporama, la mise en pratique d'une compétence ou la réalisation d'un exercice.

« J'entends et
j'oublie. Je vois et
je me souviens.
Je fais et je
comprends. »'

– Proverbe chinois



Réflexion : au cours de cette étape, les participants réfléchissent à l'activité entreprise lors de l'étape de l'expérience. Ils partagent leurs réactions de manière structurée avec les autres membres du groupe. Soit individuellement, en petits groupes ou en groupe d'apprentissage au complet, ils traitent les activités qu'ils ont expérimentées. Le facilitateur aide les participants à réfléchir de manière critique à l'expérience et à parler de leurs sentiments et de leurs perceptions, puis souligne les points communs entre les réactions tout en validant les différentes expériences. Il doit également amener les participants à faire le lien entre ce qu'ils ont vécu et la façon dont ils peuvent avancer pour tirer des conclusions.



Généralisation : au cours de cette étape, les participants formulent des conclusions et des généralisations qui peuvent être tirées des deux premières phases du cycle. Le facilitateur aide les participants à tirer des conclusions critiques qui pourraient s'appliquer à la « vraie vie ». Les deux questions suivantes illustrent le mieux cette étape : Qu'avez-vous appris de tout cela ? Quelle signification plus générale cela a-t-il pour vous ?

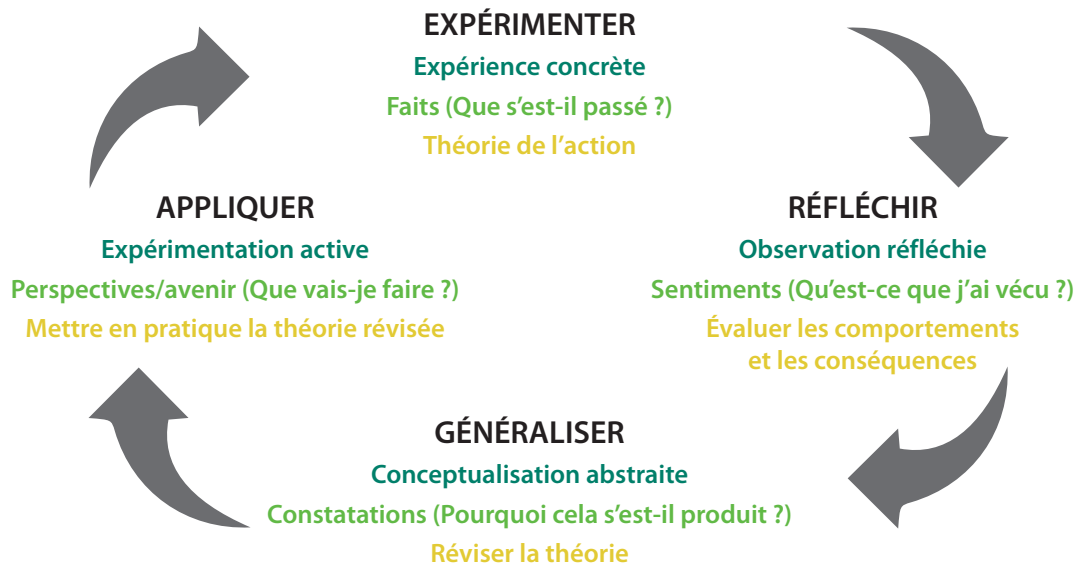


Mise en application : au cours de cette étape, le facilitateur guide les participants. En s'appuyant sur les conclusions tirées lors de la généralisation et des étapes précédentes, les participants peuvent commencer à intégrer ce qu'ils ont appris dans leur vie en élaborant des plans pour un comportement plus efficace à l'avenir et/ou en s'impliquant activement dans les processus de justice transitionnelle, soit en tant que dirigeants (leaders) et mobilisateurs, soit en tant que participants et partisans.

Les plans d'action, l'examen des plans d'action de chacun, la formulation d'idées d'action, le partage des plans d'action avec l'ensemble du groupe et l'identification des besoins d'apprentissage supplémentaires pour renforcer les compétences et les connaissances comptent parmi les techniques utilisées pour faciliter l'étape de la mise en application. Par exemple, les participants pourraient vouloir en apprendre davantage sur la façon dont ils peuvent renforcer la participation des jeunes aux processus de justice traditionnels ou sur la façon d'accompagner les survivants lors des audiences nationales. Cette démarche permet aux participants de développer des objectifs réalisables.

Pour les jeunes issus de communautés touchées par des conflits, « les traumatismes, l'adaptation psychologique, la résilience et... [leur] santé mentale... doivent être considérés comme un processus dynamique, plutôt que comme un trait personnel⁹ ». Dans ces circonstances, les jeunes doivent faire face à des défis généraux en matière de développement, ainsi qu'à la pression supplémentaire exercée sur les systèmes censés favoriser leur croissance et leur développement. Les systèmes physiques et émotionnels qui sont compromis pendant les conflits comprennent la famille immédiate, les amis et les pairs, les milieux scolaires et communautaires, ainsi que les systèmes de croyances culturelles et politiques¹⁰.

CYCLE D'APPRENTISSAGE PAR L'EXPÉRIENCE



1. Davis Kolb

2. Roger Greenaway

3. Chris Argyris et Donald Schön

Adapté de www.edbatista.com/2007/10/experimental.html

2.

L'importance de doter les jeunes de capacités de SMSPS et de PJTUA

Les jeunes représentent 70 % de la population d'Afrique subsaharienne.¹¹ Alors que les conflits violents continuent de sévir dans les sociétés, les jeunes sont touchés de manière disproportionnée, à la fois en tant que victimes d'attaques et en tant qu'auteurs (de leur plein gré ou sous la contrainte). On reconnaît de plus en plus le rôle essentiel que jouent les jeunes dans la société et la PJTUA souligne que les enfants et les jeunes sont des groupes de population essentiels dont il faut tenir compte dans les processus de justice transitionnelle.

Mettre les jeunes à l'avant-garde des processus de justice transitionnelle a le potentiel non seulement de s'attaquer aux impacts destructeurs actuels des conflits dans la société, mais aussi de veiller à ce que la société réalise une paix durable, brise les cycles de violence et assure la garantie de non-répétition. La SMSPS offre à une société sortant d'un conflit des possibilités incontournables de guérison et de restauration significatives et durables. Les traumatismes non résolus chez les jeunes affectés peuvent entraver les efforts de réconciliation et perpétuer les cycles de violence, ce qui impacte la capacité d'un pays à se reconstruire et à aller de l'avant. Il est donc important d'inclure les jeunes en tant que participants, collaborateurs et moteurs clés des processus de justice transitionnelle par le biais de la SMSPS.

Les jeunes jouent également un rôle important en tant que leaders d'organisations et de familles. S'assurer qu'ils sont suffisamment dotés de capacités leur sera non seulement bénéfique en tant que groupe, mais profitera aussi à l'ensemble de la société, présente et future.

Les ateliers de renforcement des capacités peuvent aider les jeunes à acquérir des compétences, des connaissances et des ressources pour atteindre leurs objectifs et leur donner les moyens de devenir des citoyens actifs dans leur communauté.

De plus en plus d'éléments probants concernant les programmes de SMSPS centrés sur les jeunes dans les pays touchés par des conflits semblent indiquer que des activités de groupe structurées et des interventions axées sur la communauté auprès des jeunes sont en mesure d'améliorer considérablement leur santé mentale et leur bien-être¹².

2.1 Justice transitionnelle

La justice transitionnelle vise à relever les défis qui émergent des violations historiques et affectent les pays qui s'efforcent de passer d'un régime de guerre ou d'un régime autoritaire à des sociétés justes, inclusives et démocratiques. Le plus souvent, ces sociétés sortent d'un passé de brutalité, d'exploitation et de victimisation. D'après le rapport du Secrétaire général sur le Rétablissement de l'état de droit et administration de la justice pendant la période de transition dans les sociétés en proie à un conflit ou sortant d'un conflit, la justice transitionnelle englobe

l'éventail complet des divers processus et mécanismes mis en oeuvre par une société pour tenter de faire face à des exactions massives commises dans le passé, en vue d'établir les responsabilités, de rendre justice et de permettre la réconciliation. Peuvent figurer au nombre de ces processus, des mécanismes tant judiciaires que non judiciaires, avec (le cas échéant) une intervention plus ou moins importante de la communauté internationale et des poursuites engagées contre des individus, des indemnisations, des enquêtes visant à établir la vérité, une réforme des institutions, des contrôles et des révocations, ou une combinaison de ces mesures¹³.

2.2 Politique de justice transitionnelle de l'Union africaine

La PJTUA a été adoptée par les chefs d'État et de gouvernement de l'UA en février 2019 à Addis-Abeba, en Éthiopie. La PJTUA a pour objet d'encourager les États membres à élargir leur compréhension de la justice au-delà de la justice rétributive pour englober les mesures réparatrices et transformatrices que l'on trouve dans les systèmes africains traditionnels. La PJTUA recommande aux États membres qui adoptent des mesures de justice transitionnelle d'intégrer les droits socio-économiques. Elle incite les États à concevoir des programmes de réparation qui s'attaqueront à la nature structurelle des violations des droits économiques et sociaux et note que les acteurs non étatiques et les bénéficiaires devraient être encouragés à participer à de tels programmes.

3.

Cadre conceptuel

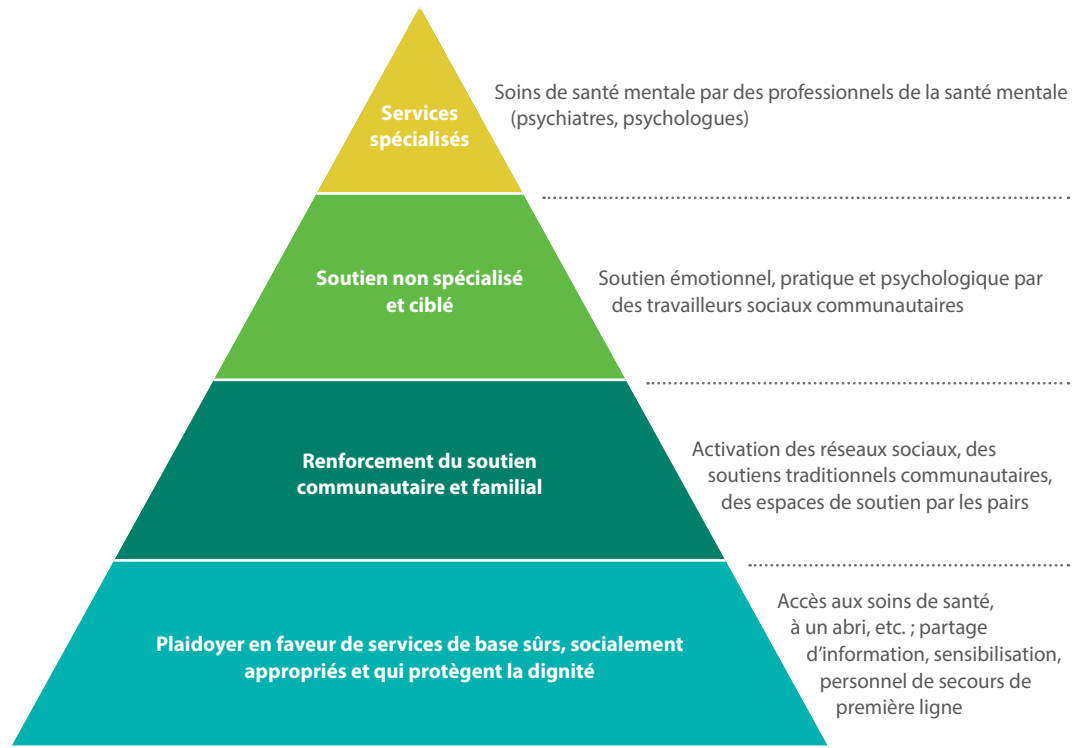
3.1 Santé mentale et soutien psychosocial

Le terme « santé mentale et soutien psychosocial » désigne tout type de soutien local ou extérieur qui vise à protéger ou à promouvoir le bien-être psychosocial ou à prévenir ou traiter les troubles mentaux. Pendant et après les conflits, les communautés peuvent être confrontées à des problèmes de santé mentale et psychosociaux tels que des problèmes sociaux, la détresse émotionnelle, des troubles mentaux courants comme la dépression et le TSPT, des troubles mentaux graves tels que la psychose, l'abus d'alcool et de substances, et des déficiences intellectuelles ou des troubles de développement.

Les jeunes, qui constituent le groupe de population le plus important en Afrique subsaharienne, courent un risque élevé d'être touchés par des traumatismes et de présenter un certain nombre de problèmes de santé mentale et psychosociaux. Pendant et après les conflits, la SMSPS fournit des outils essentiels pour le rétablissement après un traumatisme et constitue la base de la guérison psychosociale des communautés.

La conception de programmes de SMSPS nécessite un système de soutien complémentaire à plusieurs niveaux qui répond aux besoins de différents groupes dans différents contextes. Cette approche à niveaux multiples se fonde sur l'hypothèse selon laquelle chaque niveau fournit des services spécifiques et évalue continuellement les besoins afin d'orienter correctement les survivants vers d'autres niveaux. La psychoéducation et la défense des droits sont des outils essentiels de l'approche, qui permettent de passer d'un niveau à l'autre en vue d'assurer des programmes et des interventions qui répondent aux besoins holistiques des communautés. En outre, cette approche à plusieurs niveaux repose sur une approche fondée sur les forces, où la communauté reçoit les outils, les informations et les ressources nécessaires pour lui permettre, dans la mesure du possible, de mettre en oeuvre les programmes qu'elle dirige.

Le graphique ci-dessous illustre la pyramide d'intervention du Comité permanent interorganisations (CPI ou Comité permanent interorganisations pour la reconstruction et le relèvement des zones sinistrées par suite de guerre ou de catastrophes) pour la SMSPS dans les situations d'urgence¹⁴ :



3.2 Principes clés pour la conception des programmes de SMSPS

Les principes fondamentaux de la conception des programmes de SMSPS pour les jeunes dans les communautés touchées par les conflits sont les suivants :

- **Dirigés par des jeunes** : il importe de s'assurer que les programmes sont dirigés par des jeunes et/ou qu'ils offrent aux jeunes la possibilité de jouer un rôle de premier plan dans les formations. L'un des moyens d'y parvenir est d'évaluer les besoins des jeunes dans les contextes ciblés afin de veiller à ce que le programme de formation soit pertinent et que les jeunes aient leur mot à dire sur le choix des thèmes ou des sujets à inclure.
- **Assurer la participation et l'autonomisation** : les jeunes qui se trouvent dans des contextes de conflit peuvent faire face à des défis d'exclusion et de stigmatisation, et peuvent ne pas se sentir aptes à participer ou à exprimer leurs opinions pendant les programmes. Privilégier la participation active et inclusive aux programmes de formation afin de s'assurer que les jeunes s'engagent de manière constructive dans le contenu.

- **Tenir compte des besoins de développement des jeunes** : divers besoins et défis peuvent entraver la participation des jeunes aux programmes de sensibilisation. Il peut s'agir de :



- **Adopter une perspective basée sur les forces** : intégrer les sujets planifiés associés à des compréhensions et des expériences contextuellement pertinentes de la SMSPS et de la justice transitionnelle. Impliquer les jeunes dès le début, permettra de s'assurer que les programmes sont guidés par les voix locales. Offrir aux jeunes l'occasion de mener des discussions et d'utiliser des jeux de rôle pour acquérir des expériences d'apprentissage par les pairs.

4.

Plan de séance de la SMSPS centré sur les jeunes et la PJTUA

4.1 Comprendre la santé mentale et le soutien psychosocial

Le terme « **santé mentale** » est utilisé pour désigner le bien-être psychologique. La santé mentale affecte notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter. Elle affecte également la façon dont nous gérons le stress, dont nous interagissons¹⁵, avec les autres et dont nous faisons des choix. Les interventions en santé mentale visent à améliorer le bien-être psychologique en réduisant les niveaux de détresse psychologique, en améliorant le fonctionnement quotidien et en assurant des stratégies d'adaptation efficaces.

Ces interventions sont supervisées par un professionnel de la santé mentale et ciblent des individus, des familles et/ou des groupes.

L'anxiété, la solitude et l'insécurité, l'agressivité, le repli sur soi, les symptômes psychosomatiques, les idées de suicide ainsi que le repli émotionnel, figurent parmi les problèmes de santé mentale qui affligent les jeunes des communautés touchées par les conflits.

Le terme « **psychosocial** » décrit les interconnexions entre l'individu (c'est-à-dire la « psyché » d'une personne) et son environnement, ses relations interpersonnelles, sa communauté et/ou sa culture (c'est-à-dire son contexte social).

Les activités de soutien psychosocial, comprennent par exemple les groupes de soutien et les groupes d'entraide pour les femmes, les jeunes ou les personnes handicapées ; les activités de jeu structurées pour les enfants ; les approches corps-esprit telles que la relaxation et les exercices de respiration ; raconter des histoires ; faire de la musique ; faire du sport ; les cours d'artisanat ou de formation professionnelle ; les activités communautaires de soutien ; la psychoéducation et la sensibilisation.

Offrir aux participants l'occasion de partager leurs points de vue sur les problèmes de santé mentale auxquels font face les jeunes dans leur contexte.

Offrir aux participants l'occasion de partager les activités de soutien psychosocial existantes dans leur communauté. Cette discussion permet souvent de prendre conscience des diverses activités qui peuvent être définies comme un soutien psychosocial et de mettre en évidence les lacunes qui peuvent exister dans la communauté, ouvrant ainsi la voie à des possibilités de plaider pour la SMSPS.

Le soutien psychosocial qui est essentiel au maintien d'une bonne santé physique et mentale constitue un mécanisme d'adaptation important pour les personnes qui traversent des périodes difficiles. Les initiatives de soutien psychosocial offrent aux communautés qui se trouvent en situation de conflit ou d'après-conflit la possibilité de s'attaquer aux impacts psychosociaux du conflit, tels que les problèmes de stigmatisation et d'altérité, de méfiance et de blâme, de discrimination socio-économique et de dynamique sociale fragmentée.

Il n'est pas nécessaire que de telles activités soient dirigées par des professionnels de la santé mentale.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le terme « **santé mentale et soutien psychosocial** » désigne tout type de soutien local ou extérieur qui vise à protéger ou à promouvoir le bien-être psychosocial ou à prévenir ou traiter les troubles mentaux.

4.2 Interventions communautaires en matière de guérison dans les communautés touchées par les conflits

En quoi consistent les approches communautaires de guérison ?

Les approches communautaires sont des méthodes de travail en partenariat avec les communautés affectées, qui reconnaissent leur résilience, leurs capacités, leurs compétences et leurs ressources, et, s'appuient sur celles-ci pour fournir les activités et les services requis. Les approches communautaires s'appuient sur des pratiques et des normes contextuelles pour guider la mise en œuvre d'activités et de services dans une communauté particulière. De telles approches aident les communautés à rétablir des modèles culturels familiers et des structures de soutien locales, ce qui favorise la guérison communautaire.

Les interventions communautaires de guérison offrent, en général, des fondements plus solides pour une paix durable, car ce type d'interventions met l'accent sur la réhabilitation et le développement, ce qui, à son tour, favorise le rétablissement et le renforcement des relations au sein des groupes¹⁶ ». En encourageant des relations sociales et en brisant les cycles de traumatismes et de violence, les communautés sont en mesure de renforcer leur résilience et leur cohésion sociale, ce qui peut effectivement favoriser le changement social.

La SMSPS place les communautés au cœur des interventions et des programmes. Veiller à ce que la participation des jeunes soit au premier plan des programmes permet de diffuser de manière significative les informations et les ressources entre les systèmes de la communauté. Utiliser les forces actuelles des communautés lors de la conception des programmes de renforcement des capacités de SMSPS et de PJTUA garantit non seulement la durabilité des interventions, mais permet également aux jeunes des communautés de s'approprier les programmes, même longtemps après la fin des interventions particulières.

La PJTUA est fondée sur la croyance en des politiques et des programmes qui engagent activement les communautés en Afrique à conduire des processus de justice transitionnelle contextuellement solides et significatifs. La PJTUA offre aux communautés de nombreuses opportunités d'utiliser les mécanismes existants pour engager des processus de justice transitionnelle, ce qui garantit la durabilité globale de la justice transitionnelle dans les communautés touchées par les conflits. De cette façon, la PJTUA est rétrospective dans son approche du passé, contextuellement pertinente et progressiste dans son centrage des communautés dans la mise en œuvre de la justice transitionnelle, et visionnaire dans son intention d'intégrer les jeunes en tant que moteurs des processus de justice transitionnelle.

4.3 Comprendre le traumatisme et son impact

Afin de développer une compréhension fondamentale de la SMSPS, il est important d'analyser minutieusement les thèmes clés contenus dans la SMSPS. Cette analyse implique également de discuter des problèmes que la SMSPS cherche à aborder ainsi que de leurs impacts sur les individus et la société. Cette partie permet de comprendre le traumatisme en tant que problème général dans les communautés touchées par les conflits. Elle explique également la SMSPS en tant que terme composite et fournit des exemples d'activités aux facilitateurs pour encourager la participation des jeunes. Enfin, cette partie guide les facilitateurs sur la manière des doter les jeunes de capacités en matière de PJTUA.

Ici, les facilitateurs pourraient faire usage de la technique du remue-méninges pour encourager les participants à s'impliquer en utilisant leurs connaissances actuelles sur le traumatisme et ses effets, avant d'effectuer un suivi avec une terminologie pertinente si nécessaire. L'objectif est de bien faire comprendre ce qu'est le traumatisme, et ce, de manière significative pour les participants.



Une croyance erronée courante selon laquelle les traumatismes et/ou les problèmes de santé mentale ne concernent que les individus et les défis auxquels ils font face dans la gestion de leur santé mentale à la suite d'un facteur de stress ou d'un événement traumatisant ou pénible. Cette vision incorrecte peut engendrer la stigmatisation et entraver l'accès à des services indispensables pour ceux qui en ont besoin. Ce point de vue peut également rendre les gens inquiets à l'idée de s'engager dans des services de santé mentale.

La santé mentale n'est pas seulement une question individuelle. Elle englobe plutôt un éventail d'acteurs et de systèmes qui jouent divers rôles à la fois comme causes des problèmes de santé mentale et comme destinataires de leurs effets. Il s'agit notamment des familles, des amis, des quartiers, des clubs, des écoles et des institutions religieuses. Ainsi, lorsqu'une personne est aux prises avec des problèmes de santé mentale, cette situation n'affecte pas seulement cette personne en particulier, mais tous les systèmes auxquels cette dernière appartient. Ainsi, si vous avez plus d'une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale, cela signifie que plusieurs systèmes, souvent superposés, sont touchés.

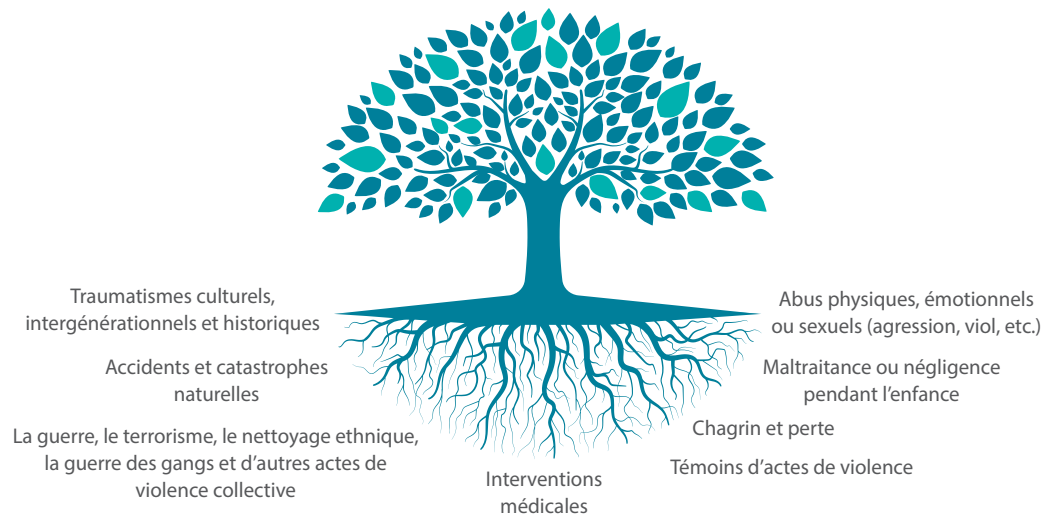
Cette vision erronée est donc préjudiciable aux approches holistiques visant à faire face aux impacts collectifs de la violence et des événements pénibles et traumatisants, et les compromet.

4.4 Comprendre le traumatisme

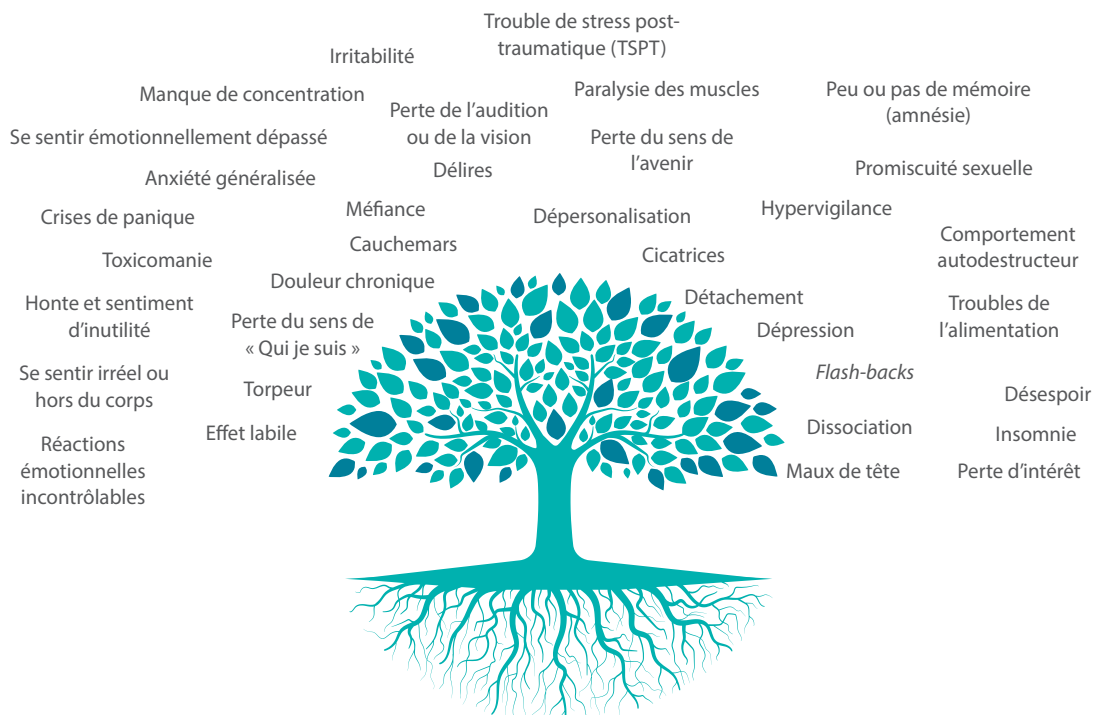
Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Le traumatisme psychologique est défini comme une expérience au cours de laquelle une personne a été témoin d'un événement effrayant, marqué par un décès ou une menace de décès, une blessure grave, un risque de blessure grave pour sa vie ou celle des autres ou qu'elle y a été confrontée, et, a créé des sentiments intenses de peur, d'impuissance ou d'horreur. L'expérience peut entraîner des difficultés de fonctionnement ou d'adaptation après l'événement.

Sources de traumatisme



Impacts du traumatisme



4.5 La réponse du corps au traumatisme : combattre, fuir, se figer, complaire

Combattre, fuir, se figer, complaire sont quatre façons courantes dont notre corps réagit au traumatisme. Lorsque l'information de nos sens atteint notre cerveau et qu'elle est perçue comme une menace, le corps passe en mode de protection ou de survie, en envoyant du sang aux gros muscles squelettiques (comme les jambes) et en libérant des hormones (comme l'adrénaline) dans la circulation sanguine. Ces substances chimiques augmentent notre glycémie, notre rythme cardiaque, notre pression artérielle et notre pouls ; ralentissent notre digestion ; dilatent nos pupilles ; et nous font respirer plus superficiellement. Ces réactions rendent notre corps immédiatement plus fort et plus rapide afin de se battre, de courir, de se cacher ou d'obtempérer.

Des groupes de personnes peuvent faire l'expérience de ces réactions traumatiques qui peuvent les amener à agir d'une certaine manière. Encourager les discussions pour savoir si les participants ont vécu ces réactions ou en ont été témoins chez des individus et des groupes (ou leur communauté).

Combattre, fuir, se figer, complaire

COMBAT

La manière dont le corps fait face à une menace de manière agressive

- Pleurs
- Mains dans les poings, envie de frapper
- Serrement des mâchoires, grincement des dents
- Combat dans les yeux, fureur, combat dans la voix
- Envie de piétiner, de donner des coups de pied, d'écraser avec les jambes, les pieds
- Sentiments de colère et de rage
- Estomac noué, nausées, brûlures d'estomac

FUITE

Le besoin du corps de fuir le danger

- Jambes ou pieds sans repos, engourdissement des jambes
- Anxiété et/ou respiration superficielle
- Grands yeux, yeux dardants
- Mouvement des jambes/pieds
- Impatience ou agitation signalée ou observée, sentiment d'être pris au piège

FIGEMENT

L'incapacité du corps à bouger ou à agir contre une menace

- Se sentir coincé dans une partie du corps
- Sensation de froid/gel, engourdissement, peau pâle
- Sensation de raideur, de lourdeur
- Retenir sa respiration/respiration restreinte
- Sentiment d'effroi, palpitations cardiaques
- Diminution du rythme cardiaque (peut parfois augmenter)

COMPLAISANCE

La réponse du corps au stress pour éviter les conflits en faisant plaisir à quelqu'un

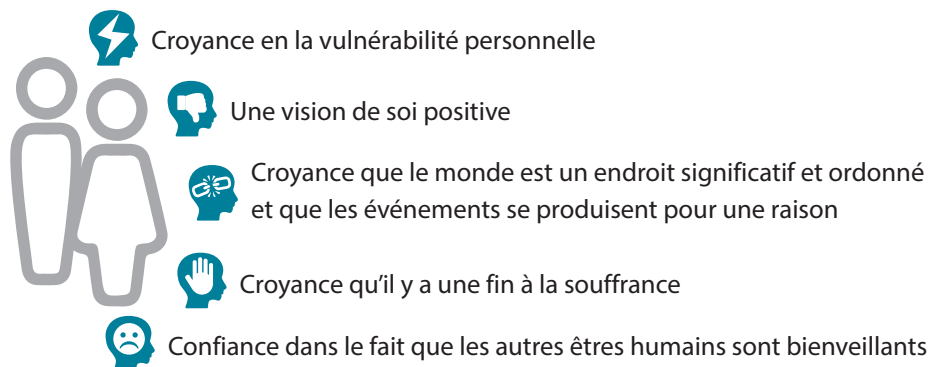
- S'excuser excessivement auprès des autres
- Difficulté à dire non
- Flatter excessivement l'autre personne
- Se mettre en quatre pour faire plaisir aux autres
- Négliger ses propres besoins
- Faire semblant d'être d'accord avec les autres

4.6 Impacts du traumatisme

Les traumatismes affectent les gens de différentes manières. Toutes les personnes qui vivent un événement ne sont pas nécessairement traumatisées. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de façons dont les traumatismes peuvent affecter les gens.

Des hypothèses fragiles

Pour beaucoup, le traumatisme fait voler en éclats leurs hypothèses sur eux-mêmes et sur le monde qui les entoure¹⁷.

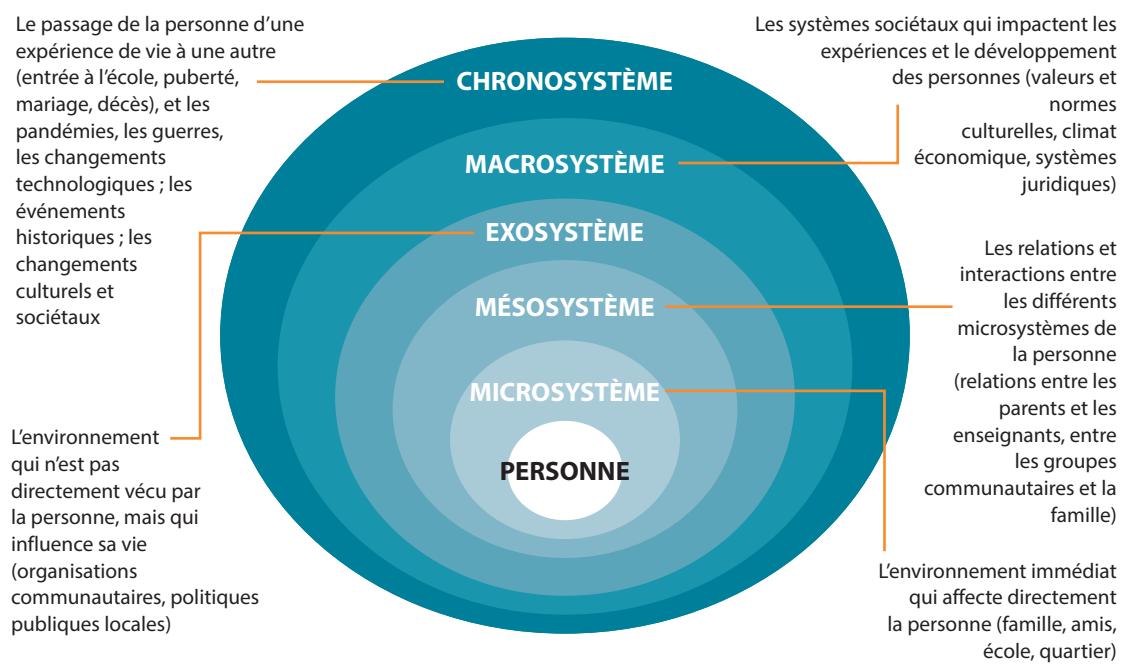


Impacts sur les systèmes

Il faut, pour faire face aux impacts de la violence, avoir une vision holistique des individus et de tous les systèmes auxquels ils appartiennent. Le psychologue américain Urie Bronfenbrenner note que le développement d'une personne est affecté par tout ce qui se passe dans son environnement – de ses cadres immédiats que sont la famille et l'école (microsystèmes) aux valeurs culturelles, aux lois et aux coutumes (macrosystèmes)¹⁸.

La théorie de Bronfenbrenner souligne qu'il est nécessaire de tenir compte du rôle et du statut des communautés dans leur contexte écologique afin d'évaluer les opportunités et les limites inhérentes à la collaboration avec ces dernières.

Il faut, pour réussir à changer les sociétés touchées par les conflits, aborder l'impact des conflits et des traumatismes sur tous les systèmes et renforcer les relations entre les individus et leur environnement social, culturel, économique et politique. Ces systèmes peuvent soit nourrir, soit entraver le développement d'une personne. L'altération du fonctionnement individuel et social se traduit par l'augmentation des problèmes de santé mentale.



Réactions au stress post-traumatique

La plupart des personnes qui sont exposées à des événements traumatisants éprouvent des difficultés passagères à s'y adapter et à y faire face, mais avec le temps et de bons soins personnels, elles peuvent guérir.

Toutefois, si une personne ne se rétablit pas après avoir vécu ou été témoin d'un événement traumatisant, et que les symptômes s'aggravent et empiètent sur son fonctionnement quotidien, elle peut souffrir de TSPT. La maladie peut durer des mois, voire des années et s'accompagner de déclencheurs qui peuvent faire ressurgir des souvenirs du traumatisme associés à des réactions émotionnelles et physiques intenses.

Les symptômes du TSPT peuvent être classés en trois groupes :

- i** Reviviscence de l'événement traumatique à travers des rêves, des flashbacks et des souvenirs intrusifs et pénibles
- ii** Évitement et torpeur, qui se caractérisent par des phénomènes tels que l'évitement des déclencheurs de souvenirs traumatiques et la torpeur émotionnelle
- iii** Hyperstimulation, caractérisée par des phénomènes tels que des difficultés à dormir et à se concentrer, l'irritabilité et l'hypervigilance

Le traitement comprend différents types de psychothérapie combiné à des médicaments pour gérer les symptômes.

Stress traumatique complexe

Alors que le TSPT consiste à se sentir menacé et effrayé même lorsqu'on n'est plus en danger, le stress traumatique complexe (STC) implique de vivre dans des conditions où il existe un risque réel et continu pour la sécurité.

La nature continue du STC laisse très peu de latitude pour être en mesure de traiter les traumatismes passés. De plus, le STC s'appuie sur l'impact des traumatismes passés et réduit la résilience d'une personne. Les personnes qui sont exposées au danger de manière répétée et/ou sur une longue période peuvent développer un trouble de stress traumatique complexe (TSTC).

Les symptômes peuvent inclure des attaques de panique, des troubles dissociatifs, une maladie générale et une déficience immunitaire, un comportement impulsif, de l'insomnie et des comportements autodestructeurs tels que la toxicomanie.

Le traitement du TSTC comprend une combinaison de traitements médicaux, de counseling, d'éducation et de développement des compétences, conçus pour aider les survivants à trouver de nouvelles façons de gérer leurs réponses au stress.

Traumatisme collectif

Les réactions et les effets évoqués ci-dessus sont souvent ressentis par une communauté de personnes à des degrés divers et résultent souvent d'un traumatisme collectif vécu pendant et après les conflits. Le traumatisme collectif fait référence à un événement traumatisant vécu par un groupe de personnes. Il peut s'agir d'un petit groupe, comme une famille ou une organisation, ou d'une société entière.

Les événements traumatisants qui affectent des groupes comprennent des événements tels que les accidents d'avion, les catastrophes naturelles, les fusillades de masse, les famines, les guerres ou les pandémies, comme la pandémie de COVID-19. Les gens n'ont pas nécessairement besoin d'avoir personnellement vécu l'événement pour être changés par celui-ci. Par exemple, regarder les événements se dérouler aux actualités peut s'avérer traumatisant.

Parfois, la douleur partagée d'un traumatisme collectif peut conduire à la solidarité et favoriser la guérison. Par exemple, les individus peuvent se défendre contre une menace commune et trouver un sens à leur expérience commune.

Cependant, lorsqu'une société entière est touchée par un traumatisme, la guérison est souvent plus difficile. La douleur peut être généralisée et les réponses inutiles peuvent se normaliser, des communautés entières ayant du mal à aller de l'avant. Par exemple, des groupes divers peuvent développer et renforcer des opinions négatives les uns sur les autres en fonction de perspectives concernant le conflit, qui sont souvent propagées par les auteurs de conflits. Cette méfiance ou cette opinion négative peut conduire à la discrimination et à l'isolement d'un groupe particulier, voire à des cycles répétés de violence.

En général, le traumatisme collectif se traduit par des changements significatifs dans la façon dont les gens d'une culture se comportent, se sentent, travaillent ensemble, élèvent leurs enfants, etc.

Traumatisme intergénérationnel/traumatisme transgénérationnel ou historique

Il s'agit de la manière dont les événements historiques et culturels impactent les générations futures – comment « les événements traumatisants, tels que la guerre, la violence et le génocide, affligent les enfants, les petits-enfants et les généalogies futures des survivants¹⁹ ». Ces héritages laissent des empreintes durables sur les individus, les familles et les communautés et affectent les récits historiques des sociétés. Les jeunes sont les plus touchés par les traumatismes transgénérationnels, à la fois en tant qu'enfants affectés et en tant que survivants qui vivent avec les effets durables des conflits. Les traumatismes transgénérationnels peuvent s'infiltrer dans les sociétés par ce qui suit :

- L'exposition maternelle, qui fait référence à la fois à l'exposition de la mère à des événements traumatisants ou à des mauvais traitements pendant la grossesse ainsi qu'à l'expérience de l'enfant pendant son enfance. La recherche montre que dans les deux cas, les issues de la grossesse et de l'accouchement peuvent être influencées par les expériences traumatiques de la mère, ce qui entraîne des effets indésirables à la naissance²⁰.
- L'exposition maternelle, qui fait référence à la fois à l'exposition de la mère à des événements traumatisants ou à des mauvais traitements pendant la grossesse ainsi qu'à l'expérience de l'enfant pendant son enfance. La recherche montre que dans les deux cas, les issues de la grossesse et de l'accouchement peuvent être influencées par les expériences traumatiques de la mère, ce qui entraîne des effets indésirables à la naissance²¹.
- Les enfants nés de violences sexuelles en période de conflit peuvent être exposés à des expériences négatives dues aux conséquences de leur naissance, telles que les attitudes sociétales, les normes et la stigmatisation. Chez les victimes de violence sexuelle, il peut y avoir des problèmes d'attachement de la mère pour son enfant, ce qui a des impacts négatifs sur le développement de ce dernier²².
- Le bien-être physique et mental des survivants, se rapporte aux effets des blessures et d'autres problèmes de santé résultant du conflit sur la capacité des communautés à fonctionner sainement. Par exemple, comment les souffrances physiques ou mentales causées par un conflit violent peuvent affecter la capacité des parents à subvenir aux besoins de leurs enfants.
- La manière dont une société gère les conséquences d'un conflit.

4.7 Impacts des traumatismes non résolus ou non traités sur les communautés

Les impacts d'un traumatisme non résolu et non traité peuvent inclure les éléments suivants :

Permettez aux participants de réfléchir collectivement aux impacts qu'ils peuvent identifier dans leur société. Cette liste n'est pas exhaustive, mais vise à susciter des discussions.



5.

Sécurité et bien-être des OSC

5.1 Impact du travail dans des contextes marqués par le traumatisme et la violence

Les OSC qui travaillent dans des contextes touchés par des conflits ne sont pas seulement exposées à la souffrance des autres, mais peuvent également être affectées dans le cadre des activités qu'elles mènent dans les communautés. Bien souvent, les OSC qui sont en première ligne ou se trouvent dans la zone de conflit, doivent fournir des services aux communautés au sortir du conflit. Cette exposition souvent répétée peut avoir un impact négatif sur leur propre bien-être et menacer les capacités des OSC à poursuivre leur travail.

En tant qu'OSC, il importe que vous donniez la priorité à votre bien-être en prenant part à des activités qui améliorent votre santé globale et vous offrent un répit dans les moments d'un plus grand impact émotionnel et mental. Parmi les moyens existants pour que vous puissiez y parvenir, figurent ce qui suit :

- Mettez en place, dans la mesure du possible, des réseaux pour vous assurer que la responsabilité de répondre aux besoins de la communauté est répartie entre les diverses parties prenantes.
- Restez en contact avec vos collaborateurs, tout en maintenant un lien solide et profond avec votre propre expérience.
- Trouvez un système de soutien d'autres professionnels pour des moments de consultation et de camaraderie. Lorsque vous êtes isolé, le maintien de votre bien-être peut présenter un défi encore plus grand. En l'absence de collègues avec qui apprendre ou faire le point et sur lesquels compter pour vous soutenir, votre stress est plus susceptible de s'accumuler.
- Reconnaissez les signes avant-coureurs du stress et essayez de ne pas en avoir honte.
- Demandez de l'aide, parlez de votre stress avec d'autres personnes et prenez soin de vous pour favoriser votre bien-être général.

Répartissez les participants en groupes.

1. Au sein des groupes, les participants peuvent discuter des impacts du travail auprès de jeunes ou de sociétés touchées par la violence/un conflit.

2. Qu'ont-ils observé en eux-mêmes ? Comment ce travail les a-t-il transformés ?

3. À aborder ultérieurement : Quelles stratégies mettent-ils en œuvre pour gérer la situation ?

- Plaidez en faveur du soutien et de la formation nécessaires pour vous assurer que vous êtes en mesure de répondre aux exigences de votre rôle.
- Entraînez-vous à fixer des limites et discutez-en au sein de vos équipes ainsi que pour vous-même (à un niveau individuel).

1. Permettez aux participants de réfléchir et de partager leurs idées sur ce que sont le stress et l'épuisement professionnel.

2. À quoi cela ressemble-t-il ? Comportements, émotions, etc.

5.2 Stress et épuisement professionnel

En quoi consistent le stress et l'épuisement professionnel ?

Le stress implique généralement d'avoir trop de choses à faire – trop de pressions, de dangers perçus ou d'inquiétudes qui exigent trop de vous physiquement et psychologiquement. Cependant, lorsque vous êtes stressé, vous vous sentirez mieux si vous parvenez à tout contrôler.

L'épuisement professionnel (ou *burn-out*), quant à lui, est un état d'épuisement émotionnel, mental et physique causé par un stress excessif et prolongé. Ce stress chronique au travail se produit lorsque vous vous sentez dépassé, épuisé émotionnellement et incapable de répondre aux demandes constantes. Des niveaux élevés fréquents de stress et d'anxiété peuvent entraîner un risque accru d'épuisement professionnel.

Bien que nous soyons généralement conscients d'être soumis à beaucoup de stress, nous ne remarquons pas toujours l'épuisement professionnel lorsqu'il survient, car il se produit progressivement au fil du temps. Les OSC travaillent souvent dans des contextes où les ressources sont limitées et peuvent être amenées à dépasser leurs capacités physiques et émotionnelles pour répondre aux besoins des communautés.

L'épuisement professionnel peut être le résultat d'un stress excessif et prolongé, mais ce n'est pas la même chose qu'un excès de stress. Au fur et à mesure que le stress persiste, vous commencez à perdre l'intérêt ou la motivation qui vous a amené à assumer un certain rôle en premier lieu. L'épuisement professionnel réduit la productivité et sape votre énergie, vous laissant de plus en plus impuissant, désespéré, cynique et rancunier. Finalement, vous pouvez avoir l'impression que vous n'avez plus rien à donner. Les effets négatifs de l'épuisement professionnel se répercutent sur tous les domaines de la vie, y compris la maison, le travail et la vie sociale.

Caractéristiques du stress et de l'épuisement professionnel

| Stress | Épuisement professionnel |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Engagement excessif ● Émotions hyperréactives (vous les ressentez plus intensément) ● Urgence et hyperactivité ● Perte d'énergie ● Troubles d'anxiété ● Les dommages primaires sont physiques ● Peut entraîner une mort prématurée (en raison de problèmes de santé physique) | <ul style="list-style-type: none"> ● Désengagement ● Émotions émoussées ● Impuissance et désespoir ● Perte de motivation, d'idéaux et d'espoir ● Détachement et dépression ● Les dommages primaires sont émotionnels ● Peut faire que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue |

Atténuer les risques d'épuisement professionnel

- Dynamiser : explorez des activités et des exercices qui revitalisent vos capacités (mentales, physiques, spirituelles, etc.)
- Passer du travail à l'espace social ou à l'espace de décompression
- Accéder au soutien de la supervision
- Impliquer les membres de l'équipe sur le transfert possible des tâches
- Maintenir des charges de travail raisonnables
- Avoir des pauses à intervalles réguliers
- Reconnaître les accomplissements

5.3 Traumatisme vicariant

Un processus de changement interne résultant d'interactions et d'interventions empathiques avec des survivants de traumatismes. Ce processus se produit lorsque les prestataires de services développent des symptômes qui ressemblent beaucoup à la réponse de la victime au stress post-traumatique.

Symptômes du traumatisme vicariant

- Pas de temps ni d'énergie pour soi
- Perdre le contact avec ses proches
- Repli sur soi
- Sensibilité accrue
- Cynisme
- Détresse et désespoir généralisés
- Cauchemars
- Changements relatifs à l'identité, à la vision du monde, à la spiritualité
- Diminution des capacités personnelles
- Altération des ressources (états) du moi

1. Rappelez aux participants la discussion sur la définition du traumatisme abordée plus tôt dans la section 4.

2. Soulignez les différences entre le traumatisme vicariant et le traumatisme.

Facteurs de risque de traumatisme vicariant

- Des expériences traumatisantes antérieures
- L'isolement social, au travail et en dehors
- Une tendance à éviter les sentiments, à se retirer ou à blâmer les autres dans des situations stressantes
- La difficulté à exprimer ses sentiments
- L'exposition répétée à des histoires de traumatisme ou de torture sans soutien ni pause
- Le manque de ressources de soutien et d'orientation

Comment atténuer les risques de traumatisme vicariant

- Gérer les charges de travail et espacer les visites de suivi
- Accéder au soutien, à la fois de groupe et individuel, si nécessaire (gestion des symptômes)
- S'accorder des moments de répit par rapport à l'exposition
- Faire place à l'autorégulation

Engagez-vous dans des activités qui augmentent votre développement personnel et votre sens du but, et y contribuent.

Au cours des séances de formation, créez un environnement favorable où les facilitateurs peuvent compter les uns sur les autres si nécessaire et concevez les programmes de manière à permettre des pauses.

Intégrez le débriefing (ou compte-rendu) dans les programmes pour permettre à l'équipe de discuter de tout nouveau thème, à la fois pour améliorer le programme et pour se soutenir mutuellement en cas de besoin.

5.4 Prendre soin de soi

Prendre soin de soi fait référence à s'engager intentionnellement dans des pratiques et des activités qui réduisent le stress et l'anxiété. Prendre soin de soi est essentiel pour la santé et le bien-être à long terme, et pour être en mesure de faire son travail efficacement.

Nous avons tous la maîtrise de savoir si nous prenons soin de nous-mêmes, comment nous le faisons et à quelle fréquence. Si les mécanismes d'adaptation que nous utilisons à présent et les sources de soutien vers lesquelles nous

Lors des sessions de formation, créez un environnement de soutien où les facilitateurs peuvent compter les uns sur les autres en cas de besoin et concevez des programmes de manière à prévoir des pauses.

N'oubliez pas de rendre cette séance plus pratique et ancrée dans le contexte des participants. Encouragez les participants à partager leurs mécanismes et stratégies d'adaptation, tout en corrigeant les stratégies inadaptées. Ces stratégies inadaptées peuvent inclure : fumer, boire, l'automédication avec des médicaments ou des drogues, les comportements à risque, etc.

nous tournons actuellement ne nous satisfont pas, nous pouvons choisir de réagir différemment au stress et à l'anxiété. Nous pouvons choisir une réponse où nous prenons mieux soin de nous (soins personnels). Votre moi le plus ingénieux est votre moi calme et concentré.

Encouragez les participants à partager leurs propres pratiques de soins personnels.

Conseils pour prendre soin de soi

Les conseils utiles suivants pour prendre soin de soi sont pertinents dans n'importe quel contexte.

Identifiez les activités qui vous aident à vous sentir au mieux de votre forme.

Prendre soin de soi pour une personne aura une signification complètement différente pour une autre. Une personne peut avoir besoin de plus de temps seule, tandis qu'une autre peut se maintenir en forme en passant plus de temps avec des amis. Redécouvrez vos passions et votre détermination en découvrant les activités qui font que vous vous sentez bien dans votre peau.

Privilégiez le temps consacré aux soins personnels.

Examinez attentivement votre calendrier et réservez du temps pour prendre soin de vous.

Prenez soin de vous là où vous le pouvez.

Pendant les périodes de temps limité, vous pouvez toujours vous accorder de petits moments de détente. N'attendez pas que votre emploi du temps se libère pour ajouter des soins personnels à votre vie (vous pourriez attendre une éternité) ! Prenez même cinq minutes pour fermer vos yeux et prendre quelques respirations profondes, ou quelques minutes pour écouter de la musique, peut vous aider à contrôler votre niveau de stress.

Prenez soin de vous physiquement.

Ce conseil implique qu'il faut se reposer suffisamment, faire de l'exercice et manger des aliments nutritifs. Mangez plus de légumes verts, de fruits, de noix, de légumineuses ; et n'abusez pas du café, de l'alcool, des aliments riches en matières grasses et en sucre. L'exercice libère les endorphines qui vous procurent une sensation de bien-être. Même faire une promenade de 10 minutes (seul, avec des amis ou avec vos enfants) peut faire une grande différence.

Sachez quand dire non.

Votre santé et votre bien-être passent avant tout. Donc, si vous avez du mal à dire non, cultivez l'art de savoir fixer des limites.

Faites le point avec vous-même régulièrement.

Posez-vous les questions essentielles suivantes : Travaillez-vous trop ? Vous sentez-vous épuisé ? Que devez-vous supprimer de votre vie et qu'aimeriez-vous y ajouter ? Vérifiez les signes avant-coureurs de stress/d'épuisement professionnel énumérés ci-dessus.

Gérez votre cercle social.

Soyez conscient de la façon dont les personnes avec lesquelles vous passez du temps vous affectent. Selon l'humeur ou le niveau de soutien dont vous avez besoin, il peut être utile de passer du temps avec des personnes qui vous apaisent ou vous donnent de l'énergie, des personnes qui sont capables de vous écouter et de vous soutenir, si nécessaire.

Considérez la qualité des autosoins.

Choisissez de mettre en oeuvre des mesures de préventions et des soins de qualité au bénéfice de votre état de santé, surtout lorsque vous n'avez pas beaucoup de temps. Concentrez-vous sur des activités relaxantes telles que la prière, la respiration profonde, l'écoute de la musique, la tenue d'un journal et la pratique de la méditation. Vous pouvez également prendre des vacances, suivre une thérapie/des séances de *counselling* et profiter des groupes de soutien par les pairs.

6.

À propos de ce manuel de formation : réflexions finales

Ce manuel de formation est une ressource pratique et adaptable pour aider les organisations de la société civile à renforcer leurs approches centrées sur les jeunes en matière de santé mentale, de soutien psychosocial et de justice transitionnelle. Bien qu'il fournisse des concepts, des outils et des méthodologies fondamentaux, son efficacité repose sur une contextualisation réfléchie, un apprentissage continu et un engagement significatif auprès des communautés qu'il vise à servir.

Les facilitateurs sont encouragés à rester à l'écoute des besoins, des expériences et des forces évolutives des jeunes dans les contextes de conflit, et à privilégier des pratiques éthiques, inclusives et sensibles aux traumatismes dans l'ensemble de leur travail.

Les communautés que vous servez possèdent déjà des connaissances, une résilience et des manières de donner du sens à leur vie qu'aucun manuel ne peut pleinement saisir. En tant que facilitateurs, inspirez-vous-en et développez-les.

En définitive, la paix et la guérison durables sont des processus collectifs impulsés par des individus autonomes, des communautés résilientes et un engagement commun envers la justice, la dignité et le bien-être. Dans ce travail, n'oubliez pas de prendre soin de vous-même.

7.

Références

- 1 Union africaine. 2019. Politique de justice transitionnelle : une Afrique intégrée, prospère et en paix, https://au.int/sites/default/files/documents/36541-doc-au_tj_policy_eng_web.pdf, p. 1.
- 2 Ibid.
- 3 Hardee JT. An Overview of Empathy. *Perm J.* 2003 Fall;7(4):51–4. PMID: PMC5571783.
- 4 Theresa Wiseman (1996). A concept analysis of empathy. *Journal of Advanced Nursing.* 23. 1162–1167. 10.1046/j.1365-2648.1996.12213.x.
- 5 Organisation mondiale de la Santé (16 mars 2022). Santé mentale dans les situations d'urgence. Site consulté le 18 novembre 2024 : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies#:~:text=Les%20personnes%20atteintes%20de%20troubles%20mentaux%20s%C3%A9v%C3%A8res%20sont,%C3%A0%20d%E2%80%99autres%20moyens%20de%20satisfaire%20leurs%20besoins%20essentiels.>
- 6 CSVR et Impunity Watch. 2023. Le rôle de la santé mentale et du soutien psychosocial dans la justice transitionnelle : points de vue de la jeunesse africaine au Burundi, en RDC, au Mali et au Soudan du Sud, Note de politique, <https://www.impunitywatch.org/wp-content/uploads/2023/08/The-Role-of-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-MHPSS-in-Transitional-Justice-Perspectives-from-African-Youth-in-DRC-Mali-Burundi-and-South-Sudan-Impunity-Watch-and-CSVR-policy-brief-French.pdf>
- 7 CSVR PWP. (2024). Psychosocial Wellness for Effective Community Interventions: Working with Change Agents: Training Manual. (2nd ed., pp. 13–14). Centre for the Study of Violence and Reconciliation.
- 8 Adapté de l'Alliance ACT. 2010. Manuel de formation Soutien psychosocial communautaire, <https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/Community-based-psychosocial-support-training-manual-Church-of-Sweden-2009-French.pdf>, et le CSVR: Psychosocial wellness programme (PWP) manual.
- 9 Theresa Stichick Betancourt and Kashif Tanveer Khan. 2008. The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience, *Int. Rev. Psychiatry* 20(3): 317–328. DOI:10.1080/09540260802090363.
- 10 N Boothby, A Strang and M Wessells. 2006. *A world turned upside down: Social ecological approaches to children in war zones.* Bloomfield, CT: Kumarian Press.
- 11 United Nations. 2026. Young People's Potential, the Key to Africa's Sustainable Development. <https://www.un.org/ohrlls/news/young-people%E2%80%99s-potential-key-africa%E2%80%99s-sustainable-development>
- 12 USAID. 2021. Integrating mental health and psychosocial support into youth programming: A toolkit, <https://www.youthpower.org/sites/default/files/YouthPower/files/resources/Integrating%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20into%20Youth%20Programming%20A%20Toolkit%20APR%2018%202023.pdf>.
- 13 Conseil de sécurité de l'ONU. 2004. Rétablissement de l'état de droit et administration de la justice pendant la période de transition dans les sociétés en proie à un conflit ou sortant d'un conflit : Rapport du Secrétaire général, S/2004/616, <https://www.unhcr.org/media/rule-law-and-transitional-justice-conflict-and-post-conflict-societies-report-secretary>, par 8.
- 14 Comité permanent interorganisations (CPI ou Comité permanent interorganisations pour la reconstruction et le relèvement des zones sinistrées par suite de guerre ou de catastrophes). 2007. Directives du CPI concernant la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence. Genève : CPI., https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/iasc_guidelines_mhps_french.pdf.

- 15 Save the Children. s.d. 5 ways conflict impacts children's mental health, <https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/protection/mental-health/ways-conflict-impacts-childrens-mental-health>
- 16 CSVR et Impunity Watch. 2023. Le rôle de la santé mentale et du soutien psychosocial dans la justice transitionnelle : points de vue de la jeunesse africaine au Burundi, en RDC, au Mali et au Soudan du Sud, Note de politique, <https://www.impunitywatch.org/wp-content/uploads/2023/08/The-Role-of-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-MHPSS-in-Transitional-Justice-Perspectives-from-African-Youth-in-DRC-Mali-Burundi-and-South-Sudan-Impunity-Watch-and-CSVr-policy-brief-French.pdf>, p. 1.
- 17 R Janoff-Bulman. 1992. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- 18 SJ Ceci. 2006. Urie Bronfenbrenner (1917-2005). *American Psychologist* 61(2): 173–174. doi:10.1037/0003-066X.61.2.173.
- 19 The legacy of trauma: Can trauma be transmitted across generations? The International Centre for the Study of Radicalisation (ICSR). [https://icsr.info/2022/12/15/the-legacy-of-trauma-can-trauma-be-transmitted-across-generations/#:~:text=What%20is%20\(inter\)generational%20Trauma%20Research%20on%20intergenerational,children%2C%20grandchildren%2C%20and%20future%20genealogies%20of%20survivors.](https://icsr.info/2022/12/15/the-legacy-of-trauma-can-trauma-be-transmitted-across-generations/#:~:text=What%20is%20(inter)generational%20Trauma%20Research%20on%20intergenerational,children%2C%20grandchildren%2C%20and%20future%20genealogies%20of%20survivors.)
- 20 Keenan-Devlin, L.S., Borders, A.E.B., Freedman, A. et al. Maternal exposure to childhood maltreatment and adverse birth outcomes. *Sci Rep* 13, 10380 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36831-9>
- 21 Kelly JT, Betancourt TS, Mukwege D, Lipton R, Vanrooyen MJ. Experiences of female survivors of sexual violence in eastern Democratic Republic of the Congo: a mixed-methods study. *Confl Health*. 2011 Nov 2;5:25. Doi:10.1186/1752-1505-5-25. PMID: 22047181; PMCID: PMC3271036.
- 22 Brent Bezo, Stefania Maggi, Living in “survival mode:” Intergenerational transmission of trauma from the Holodomor genocide of 1932–1933 in Ukraine, *Social Science & Medicine*, Volume 134, 2015, Pages 87-94, ISSN 0277-9536, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.04.009>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953615002294>)

À propos du Centre for the Study of Violence and Reconciliation

Le *Centre for the Study of Violence and Reconciliation* (CSVr ou Centre d'études de la violence et de la réconciliation) est une organisation non gouvernementale qui aspire à l'instauration de sociétés pacifiques, fondées sur l'égalité et exemptes de violence. Le CSVr a pour objectif de comprendre et de prévenir la violence, de remédier à ses effets et de construire une paix durable aux niveaux communautaire, national et régional. Pour ce faire, nous collaborons avec les communautés touchées par la violence et les conflits et nous tirons des enseignements de leurs expériences vécues et diverses, afin d'orienter l'élaboration d'interventions innovantes, de générer des connaissances, d'influer sur le discours public, d'influencer les politiques publiques, de tenir les États responsables et de promouvoir l'égalité de genre, la cohésion sociale et la citoyenneté active.

À propos d'Impunity Watch

Impunity Watch est une organisation internationale à but non lucratif qui travaille avec les victimes de la violence afin d'éradiquer les structures d'impunité profondément enracinées, d'obtenir réparation des graves violations des droits humains et de promouvoir la justice et la paix. Nous rassemblons et partageons des connaissances sur des thèmes prioritaires, établissons des partenariats et des coalitions, et menons un travail de plaidoyer international pour vaincre l'impunité et transformer la justice. *Impunity Watch* travaille actuellement en Amérique centrale, en Afrique du Nord et dans la région des Grands Lacs d'Afrique, au Moyen-Orient et dans les Balkans occidentaux. Nous sommes présents au Guatemala et au Burundi, et notre siège social se trouve à La Haye, aux Pays-Bas. Notre travail se déroule aux niveaux local, national, régional et international.

CONTACTEZ-NOUS

CSVr
87 De Korte Street, 8th Floor
Braamfontein
Johannesburg, 2001
South Africa
Tél : +27 (11) 403 5650
Fax : +27 (11) 339 6785
Courriel : info@csvr.org.za
www.csvr.org.za



Impunity Watch
Alexanderveld 5
2585 DB
The Hague
The Netherlands
Tél : +31 6 22 36 71 99

Courriel : info@impunitywatch.org
www.impunitywatch.org



© CSVr 2026

Les opinions exprimées dans ce document sont celles d'*Impunity Watch* et du CSVr, et ne sont pas nécessairement celles du ministère des Affaires étrangères des Pays-Bas. Les auteurs contribuent aux publications du CSVr à titre personnel.