

« Les relations blessées ont besoin de soins »

Le travail psychosocial sur les traumatismes, un élément fondamental de la promotion de la paix et de la coopération au développement

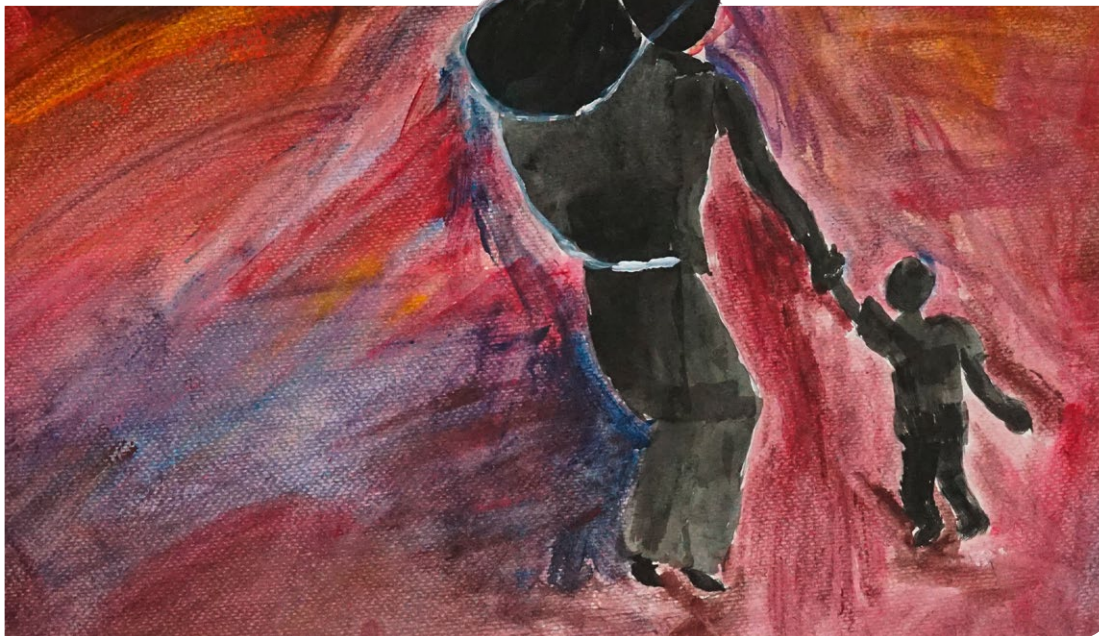


Photo: © Alravati

« The Back on the Road » Roi Ji, 16 ans, camp de Je Yang pour les personnes déplacées à l'intérieur de leur propre pays, État de Kachin, Myanmar

Les expériences de violence meurtrissent les corps et les âmes. Elles ébranlent la confiance en autrui et débouchent sur une vision pessimiste de l'avenir. Elles provoquent des réactions d'angoisse qui peuvent se traduire par des cauchemars, des troubles du sommeil et la réminiscence de souvenirs extrêmement douloureux. Bien souvent, les expériences traumatiques ont un impact durable sur les systèmes nerveux et les schémas relationnels des victimes de

la violence. Plus difficiles à soigner que les cicatrices physiques, ces blessures psychologiques, invisibles, sont difficiles à cerner et font souvent l'objet de tabous. Mais pour que la paix s'installe durablement et que des perspectives de développement à long terme se dégagent, il faut que les personnes affectées puissent surmonter leurs angoisses, leur méfiance généralisée et leur deuil. C'est à ce niveau que le travail psychosocial sur les traumatismes intervient.

1 Contexte :

La paix « intérieure » et la paix « extérieure » sont liées de manière complexe : les chercheurs ont réuni de plus en plus de preuves de l'existence d'une corrélation entre les traumatismes psychiques et la réticence à se réconcilier avec le groupe « ennemi ». Les **auteurs** peuvent aussi être atteints de troubles

post-traumatiques dus aux violences qu'ils ont eux-mêmes subies lors de conflits armés ou à celles qu'ils ont infligées à d'autres.

L'impact des traumatismes n'est pas seulement individuel, il est aussi **collectif** : comme le montre l'exemple du Burundi, il est possible que, dans

certaines circonstances, les violences subies par un groupe servent de justification à la vengeance, perpétrée par la génération suivante, contre le « groupe des auteurs ». La propagande politique aidant, des facteurs psychologiques peuvent être à l'origine de flambées de violence collective. C'est ainsi que dans certains scénarios, les « victimes » se transforment en « auteurs » et les « auteurs » en « victimes », la chaîne de violence semblant alors se reproduire indéfiniment.

Les traumatismes ont aussi **une dimension politico-institutionnelle** : de nombreux hommes et femmes politiques impliqués dans les scénarios post-conflit, ayant survécu eux-mêmes à la violence, gouvernent avec un mélange de colère et de souffrance et les décisions politiques qu'ils prennent sont fortement influencées par les traumatismes. La question de l'impact collectif des traumatismes est particulièrement épineuse lorsque, à l'issue d'un conflit armé, les anciens auteurs exercent des responsabilités gouvernementales sans avoir assumé leur culpabilité et ses conséquences psychiques.

Le travail sur les traumatismes est un élément fondamental de la promotion de la paix et de la coopération au développement et doit, en raison de la complexité précédemment évoquée, prendre en compte la dimension individuelle ainsi que la dimension sociopolitique des traumatismes. Par ailleurs, les personnes traumatisées ont besoin de sécurité, pour ne pas être à la merci de nouvelles violences, et de perspectives économiques. De ce fait, l'objectif devrait être de travailler *simultanément* au niveau des processus psychosociaux (psychiques et communautaires)

et sociaux (c'est-à-dire économiques et politiques). Autrement dit : il faut suivre une **approche faisant jouer les synergies entre le travail sur les traumatismes, la promotion de la paix et la coopération au développement**.

Si nous concevons ainsi le travail sur les traumatismes, il nous faut une définition sociopolitique des traumatismes qui ne réduise pas les blessures psychiques liées à la violence à des cauchemars et à des réactions de terreur, mais les replace dans leur contexte historique et social et permette d'intervenir en conséquence. La promotion de la paix ne doit pas instrumentaliser le travail sur les traumatismes, par exemple afin de rassurer psychologiquement les victimes pour qu'elles parviennent à faire face aux incertitudes et aux espaces de non-droit qui subsistent après les conflits. La réconciliation ne doit pas non plus être une exigence au sens d'un « Tu pardonneras aux auteurs » religieusement enjolivé. Comme Judith Herman, psychologue américaine des traumatismes, le décrit, une tendance à la réconciliation trop précoce témoigne avant tout de la soumission et de l'intériorisation de la violence. L'accent devrait davantage être mis sur le soutien aux victimes pour qu'elles soient en mesure de vivre leur vie et de faire valoir leur droit universel à la santé et à l'intégrité. **L'aspiration à la réconciliation** est souvent la conséquence d'un travail efficace sur les traumatismes qui permet aux personnes ayant survécu à la violence de se prendre en main, d'accepter les expériences qu'elles ont vécues et de redonner ainsi un sens à leur vie.

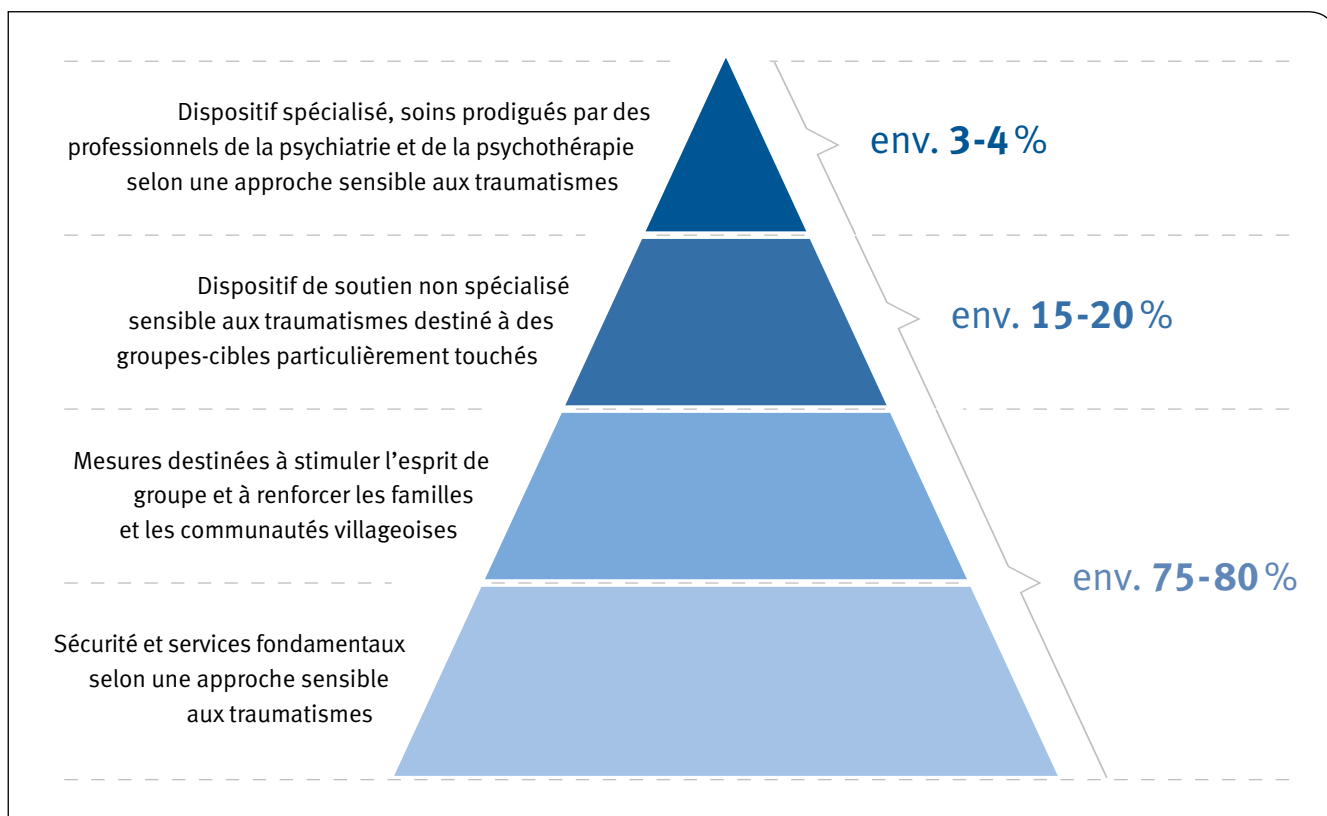
2

Expériences :

Tout le monde n'est pas affecté de la même manière par les conséquences d'expériences traumatisantes et ne développe pas de troubles psychiques, comme par exemple un syndrome de stress post-traumatique (SSPT), une dépression ou des crises d'anxiété. Néanmoins toutes les personnes confrontées à la violence sont affectées, non seulement en raison de leur expérience directe de la violence, mais aussi en raison du stress existentiel persistant lié à une vie dans l'insécurité et la pauvreté. Environ un quart des victimes de violences traumatisantes ont besoin d'une prise en charge psychosociale à proprement parler, souvent parce qu'elles ont vécu des expériences particulièrement traumatisantes, comme par exemple des violences sexuelles ou des tortures. La plupart des personnes affectées par la guerre peuvent néanmoins se remettre psychologiquement et socialement de leurs expériences à condition que famille et communauté leur offrent un environnement protecteur, bienveillant et sensible aux traumatismes et que des acteurs bienveillants et sensibles aux traumatismes, intervenant par exemple dans le

secteur de la santé ou de la gestion des camps de réfugiés, les soutiennent. Compte tenu de la diversité des besoins, le travail psychosocial est conçu, d'après les normes internationales actuellement reconnues en matière de travail psychosocial et de santé mentale, de manière pyramidale (cf. graphique page 3). Toutes les approches visent à ce que les personnes concernées retrouvent leur santé psychosociale. Les souvenirs d'événements épouvantables doivent être intégrés à une vie dans laquelle la santé psychique et la confiance en soi, en autrui et en l'avenir restent possibles « malgré tout ».

Prenons une population marquée par la violence de la guerre. D'après les statistiques de l'Organisation mondiale de la Santé, **environ 3-4 %** de cette population doit être considérée comme très gravement atteinte psychologiquement, en général à cause de troubles préexistants ou d'expériences traumatisantes particulièrement dévastatrices. Ces personnes développent des symptômes psychotiques tels que schizophrénie, formes graves de dépression ou d'anxiété et ont besoin d'une prise en



Pyramide adaptée par Simone Lindorfer ; sources : CPI (2010) et OMS & HCNUR (2012)

charge spécialisée, c'est-à-dire de traitements psychiatriques médicamenteux et de thérapies pour soigner leurs traumatismes. Le personnel médical local doit être formé à cet effet.

Environ **15-20 %** de la population est gravement atteinte et souffre de symptômes visibles de dépression et d'anxiété ou d'un état de stress post-traumatique (ESPT). Ces personnes ont besoin d'un soutien psychosocial selon une approche sensible aux traumatismes, mais celui-ci ne doit pas forcément être assuré par des spécialistes. De nombreux projets interviennent à ce niveau et forment par exemple des conseillers techniques en soutien psychosocial.

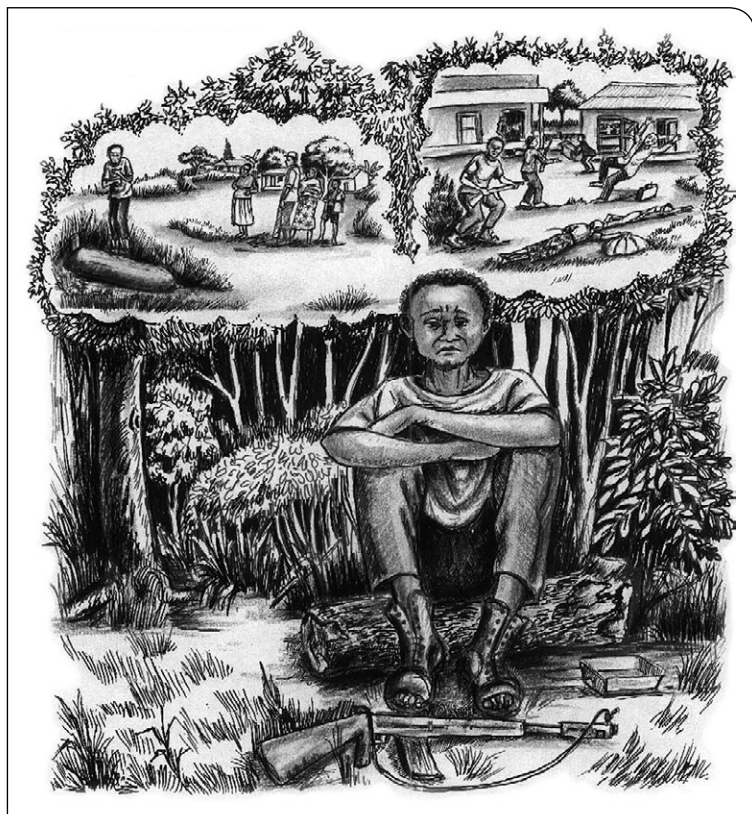
Environ **75 %** de la population est affectée, mais n'a pas besoin de soutien psychosocial explicite. Pour soutenir ces personnes et stabiliser leur état psychique, il est possible de mettre en œuvre des mesures destinées à stimuler l'esprit de groupe et à renforcer les familles ainsi que les communautés villageoises : activités sportives, culturelles et créatives de toutes sortes, groupes de paix. Il est important que les projets soient planifiés et mis en œuvre selon une approche « do no harm », c'est-à-dire évitant de nuire, et sensible aux traumatismes. Une compétition sportive entre plusieurs équipes rivales, avec des gagnants et des perdants, peut susciter chez les perdants un sentiment de menace et faire ressurgir des souvenirs d'impuissance ; un projet de théâtre mettant en scène, sans filtre, une expérience de violence réelle peut provoquer de nouveaux traumatismes auprès des acteurs et des spectateurs. Il faut

s'assurer que les activités destinées à des personnes ayant subi des traumatismes contribuent à leur guérison psychosociale et renforcent l'esprit de groupe afin d'éviter qu'elles ne les sollicitent outre mesure et ne génèrent de nouvelles peurs.

MISEREOR et ses partenaires **interviennent** à tous les niveaux de la pyramide, mais la plupart des projets mettent l'accent sur les activités visant à renforcer les familles et les communautés villageoises, comme en témoignent les quelques exemples suivants.

Dans l'État de Kachin (**Myanmar**), des combats ont à nouveau éclaté en 2011 entre l'armée birmane (Tatmadaw) et l'armée d'indépendance kachin (KIA). Des milliers de personnes sont toujours en fuite. Un projet artistique soutenu par MISEREOR depuis 2014 permet aux enfants et aux adolescents d'extérioriser leur vécu en créant des œuvres d'art dans plus de 20 écoles situées dans des camps de réfugiés.

Les enfants sentent qu'ils font partie d'un groupe d'enfants ayant vécu des expériences analogues ; ils perçoivent qu'ils sont acceptés par la communauté à laquelle ils sont liés (sensibilisation aux traumatismes : faire naître la solidarité et le sentiment d'appartenance à un groupe). Ils expriment leur douleur de manière créative et façonnent eux-mêmes le changement en dessinant une réalité qui va au-delà des expériences douloureuses du passé (autonomisation / auto-efficacité). La création artistique leur permet de décider eux-mêmes ce qu'ils veulent exprimer sans être submergés



Dessin extrait de :
« Pour que nos cœurs blessés guérissent »
(Burundi 2006)

Une brochure sur les blessures de la violence au Burundi et l'approche communautaire de leur guérison. Artiste : Grace Bithum

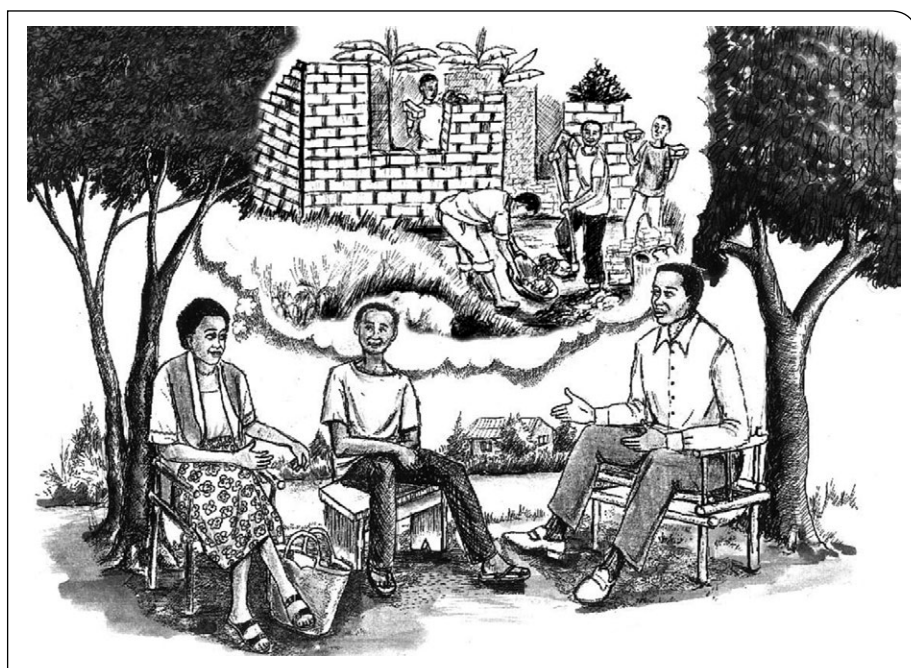
politiques, de ne pas représenter d'auteur traumatisé, mais il a ajouté dans la brochure deux pages blanches et a écrit dans l'avant-propos que ces deux pages blanches étaient destinées à toutes « les histoires de cœurs blessés qu'il n'était pas encore possible d'évoquer ».

par les souvenirs (expérience de sécurité / de maîtrise des événements). La souffrance du passé est associée à une vision de l'avenir. Le projet aide les enfants à intégrer les expériences douloureuses à leur vécu personnel et à l'histoire de leur groupe. C'est un pilier incontournable pour construire au Myanmar une nouvelle société où règne la paix.

De 2004 à 2008, MISEREOR a aidé des organisations œuvrant pour la paix, les droits humains et la promotion psycho-sociale au **Rwanda et au Burundi** à concevoir une brochure commune intitulée « Pour que nos cœurs blessés guérissent ». Cette brochure est destinée à informer sur les conséquences psychiques de la violence et à montrer, à l'aide d'exemples simples, comment les « cœurs blessés » peuvent guérir grâce à une approche communautaire. Le groupe burundais a choisi en connaissance de cause l'histoire d'un auteur. Comme le montrent les dessins, sa « guérison » consiste, outre le fait d'être accepté par la communauté, à réparer les destructions dont il assume la responsabilité.

Le groupe rwandais a décidé, quant à lui, pour des raisons

MISEREOR soutient aussi des organisations et des centres qui interviennent au sommet de la pyramide, dont la fondation Jiyon qui effectue dans le **Nord de l'Irak** un travail psychothérapeutique et psychiatrique ciblé sur les survivants des violences du régime de Saddam Hussein et de la terreur de Daech (Etat Islamique). Un axe d'intervention prioritaire est le soutien thérapeutique aux femmes victimes des violences sexuelles de Daech et de la violence de genre au sein de leurs familles.



Dessin extrait de : « Pour que nos cœurs blessés guérissent » (Burundi 2006)

3 Défis et recommandations

Le travail sur les traumatismes, qui offre une perspective prenant en compte les blessures relationnelles, peut apporter une précieuse contribution aux projets de promotion de la paix et de développement. Mais pour qu'il puisse déployer tout son potentiel, il faut suivre une approche méthodologique et thématique adaptée à la **complexité des nombreux contextes de violence**. Les approches classiques du traitement des traumatismes soulignent que la **sécurité est une condition fondamentale préalable**. Mais souvent celle-ci n'est pas satisfaite : de nombreux conflits sont chroniques et endémiques et la violence, dans le monde entier, n'est pas seulement exercée par des acteurs politiques, elle est aussi liée à l'insécurité ambiante et à l'impunité de groupes criminels et de auteurs « civils ».

Il faut tenir compte de manière appropriée de la **complexité** des traumatismes chroniques et persistants et de la **précarité des conditions de vie** lors de la conception de mesures de soutien psychosocial. De ce fait, il faut porter un regard **très critique** sur les projets offrant des **thérapies à court terme** aux personnes traumatisées, bien que ceux-ci soient très attrayants pour les bailleurs de fonds en raison de leurs faibles coûts. Ces projets réduisent le traumatisme à des expériences traumatisantes limitées, situées dans le passé, restreignent les conséquences de la violence à des symptômes psychiques et dépolitisent ainsi la souffrance humaine.

Dans les scénarios de conflits durablement traumatisants, le travail sur les traumatismes doit encourager à long terme le **renforcement des capacités à faire face aux épreuves et le développement des aptitudes relationnelles dans un contexte de menaces existentielles persistantes** en proposant par exemple, comme précédemment mentionné, des activités sportives et créatives ainsi qu'un accompagnement psychosocial à des groupes-cibles particulièrement vulnérables. Le travail sur les traumatismes, qui fait partie intégrante de la promotion de la paix et de la coopération au développement, a donc besoin de **soutien à long terme** et de courage pour sortir du cadre, temporairement limité, de la conception des projets. En plus

des projets classiques, ciblés pour la plupart sur les enfants et les femmes, il est **important** de travailler selon ces approches avec les **responsables politiques de l'après-guerre**, ce qui est plutôt **rare**. À cet égard, le travail sur les traumatismes a encore un grand potentiel de développement : il faut trouver des approches créatives et surtout de bonnes stratégies de justification, car le travail psychosocial est souvent associé à la « faiblesse » ou à la « souffrance » et est, de ce fait, peu attrayant pour les responsables politiques au pouvoir après un conflit. De plus, ceux-ci risquent d'être perçus par l'opinion publique comme « faibles », ce qui pourrait avoir un impact négatif sur la confiance dans leurs aptitudes politiques.

Le **travail sur les traumatismes avec les auteurs ou les groupes d'auteurs** est nettement moins représenté dans le paysage des projets psychosociaux sur les traumatismes. Le travail avec les auteurs déconcerte et suscite des conflits d'intérêts au sein d'organisations qui soutiennent les « victimes » de la violence et posent, à juste titre, la question de la justice. Néanmoins, il est important d'offrir un soutien psychosocial à tous, auteurs compris, afin de s'assurer à long terme que les « victimes » sont à l'abri de nouvelles violences et les « auteurs » d'actes de vengeance. Mais le travail sur les traumatismes avec les auteurs ne remplace aucunement le traitement juridique du passé ou les mécanismes de la justice transitionnelle qui sont en place dans de nombreuses sociétés post-confliktuelles. Travailler sur les traumatismes avec les auteurs, c'est leur donner l'occasion, grâce à une approche empathique qui les considère comme des êtres humains et pas seulement comme des auteurs, de prendre pleinement conscience de leur responsabilité et de **faire naître** en eux, dans le meilleur des cas, le **souhait authentique de pardon et de réparation**. Ce travail n'est pas en contradiction avec la nécessité d'une justice politique, mais permet paradoxalement un niveau de relation plus profond : ce n'est qu'une fois que les auteurs ont pris conscience de leurs propres actes qu'ils peuvent les regretter réellement et avoir une attitude garantissant la sécurité des « victimes » qui permet de mettre un terme à la spirale de la violence.

BIBLIOGRAPHIE :

- Griese, K. & Mehla, A. (2016) : « Ein Solidarischer, Stress- und Traumasensibler Ansatz zur Multisektoriellen Unterstützung von Gewaltüberlebenden » (Une approche solidaire, sensibilisée au stress et aux traumatismes pour un soutien multisectoriel aux survivants de la violence). Dans « Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen », vol. 14 [document en allemand]
- Herman, J. (2018) : « Die Narben der Gewalt » (Les cicatrices de la violence). Munich, éditions Junfermann Verlag [document en allemand]
- Comité permanent interorganisations (CPI), groupe de référence sur la santé mentale et le soutien psychosocial (2010) : Santé mentale et soutien psychosocial dans les situations d'urgence – Ce que les acteurs de santé humanitaires doivent savoir, Genève, OMS
- Lindorfer, S. (2005) : « Sharing the Pain of the Bitter Hearts. Liberation Psychology and Gender-Related Violence in Eastern Africa ». Münster, éditions LIT Verlag [document en anglais]
- Servaes, S. & Birtsch, N. (2008) : « Engaging with Victims and Perpetrators in Transitional Justice and Peace Building Processes ». Atelier international, 12 - 13 février 2008, Bonn. Bonn/Berne : FriEnt & KOFF [document en anglais]
- Organisation mondiale de la santé & Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés (2012) : Évaluation des besoins et ressources en santé mentale et soutien psychosocial : vade-mecum pour les situations humanitaires, Genève, OMS.



« J'aime beaucoup dessiner avec les profs de dessin. [...] Mais il m'arrive aussi d'être triste lorsque je dessine avec eux, parce que tout ce que nous créons ensemble reflète nos propres expériences, dont certaines vivent encore en nous et continuent à nous faire souffrir. Je veux dessiner encore plus, parce qu'il est important de raconter notre histoire à l'aide des dessins. Plus nous dessinons, plus nos dessins expriment la force et cela génère un nouvel espoir. »

Roi Ji, 16 ans, camp de Je Yang pour les personnes déplacées à l'intérieur de leur propre pays (État de Kachin, Myanmar) à propos du dessin « The Back on the Road »

MENTIONS LÉGALES :

Éditeur

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e.V.,
Mozartstr. 9, 52064 Aachen, Allemagne, www.misereor.de

Auteure

Simone Lindorfer

Rédaction

Thomas Kuller (responsable), Sylvia Servaes, Elisabeth Strohscheidt

Lieu de publication

Aix-la-Chapelle, juillet 2019

Mention concernant les droits d'auteur :

Pour toute diffusion ou reproduction, l'autorisation de l'éditeur est indispensable.

La sensibilité aux traumatismes

...n'est pas une approche thérapeutique, mais un **changement de perception et une démarche actionnelle** reposant sur des connaissances fondamentales en matière de traumatismes individuels et sociaux. Le terme de « sensibilité aux traumatismes », non protégé, est utilisé dans différents contextes par les acteurs de la politique de développement. La sensibilité aux traumatismes peut être mise en œuvre dans différents champs d'intervention. Il est important d'avoir des **principes** guidant l'action dans le cadre de projets et d'activités constituant un contrepois aux expériences traumatisantes : les personnes ayant subi des violences traumatisantes ont besoin de vivre des expériences leur offrant (autant que faire se peut) **sécurité et maîtrise** de leur propre vie. De plus, les activités destinées à renforcer les compétences psychosociales, **l'autonomisation et l'expérience d'auto-efficacité** (c'est-à-dire que les personnes peuvent faire l'expérience qu'elles influencent elles-mêmes leur propre vie en agissant elles-mêmes) aident à surmonter le sentiment d'impuissance lié au traumatisme. Dans le cadre des projets, les liens émotionnels avec des tiers, qui permettent de surmonter le sentiment de solitude et d'isolement, ont un effet stabilisant ; cela vaut aussi pour **l'expérience de solidarité et d'équité**, liée au fait que leur souffrance est reconnue.

En complément de cette sensibilisation aux traumatismes vis-à-vis des personnes affectées, il faut aussi avoir une attitude précautionneuse vis-à-vis des personnes travaillant avec les personnes traumatisées ou dans des contextes traumatisants : celles et ceux qui sont confrontés *directement* (en écoutant des récits de violence en tant qu'activiste des droits humains) ou *indirectement* (par exemple en dispensant des soins médicaux aux victimes de violence) au sentiment d'impuissance lié aux traumatismes subissent une pression psychique importante. De ce fait, une approche sensible aux traumatismes implique aussi des activités **d'auto-prise en charge** et de **prise en charge organisationnelle**, afin que le sentiment d'impuissance des aidants ne débouche pas sur un burn-out personnel ou organisationnel.

MISEREOR soutenait en juillet 2018 un total de **61 projets sur les traumatismes** au sens strict, dont **20** en Afrique et au Proche-Orient, **20** en Amérique latine et **19** en Asie, le montant total des fonds alloués à ces projets s'élevant à environ **14,8 millions d'euros**.