

PAS À PAS

2021 • NUMÉRO 113

learn.tearfund.org

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



DANS CE NUMÉRO

- 3 La santé mentale
- 6 Lever les obstacles
- 9 Renforcer la résilience

- 10 Cinq aspects d'un mode de vie sain
- 12 Surmonter un traumatisme
- 17 Soutien communautaire

tearfund

DANS CE NUMÉRO

ARTICLES

- 3 La santé mentale
- 6 Lever les obstacles
- 8 L'identité
- 12 Surmonter un traumatisme
- 16 Le cercle de soins
- 17 Soutien communautaire

RUBRIQUES RÉGULIÈRES

- 7 ÉTUDE BIBLIQUE :
Réconfort et restauration
- 15 LE COIN DES ENFANTS : Youpi !
- 18 RESSOURCES
- 19 COMMUNAUTÉ
- 20 INTERVIEW : Prendre son envol

PRATIQUE

- 5 Troubles de la santé mentale
- 9 Renforcer la résilience
- 10 Cinq aspects d'un mode de vie sain
- 14 En première ligne

PAS À PAS

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

La santé mentale est aussi importante que la santé physique. Elles sont toutes deux étroitement liées, et ne doivent pas être dissociées. Pourtant, trop souvent, les troubles de la santé mentale ne sont pas abordés ouvertement, ce qui se traduit par de l'incompréhension, des attitudes critiques, de la stigmatisation et de la discrimination.

Dans ce numéro de *Pas à Pas*, vous trouverez des idées pratiques pour lutter contre la stigmatisation et la discrimination, en faisant preuve de compréhension à l'égard des personnes concernées et en leur offrant du soutien. La résilience (la capacité à faire face à une situation difficile et à s'en relever) et l'importance d'exprimer nos ressentis sont des thèmes centraux abordés tout au long de ce numéro.

Entourés d'opinions contradictoires quant à notre apparence et la façon dont nous devons vivre et nous comporter, nous pouvons parfois avoir l'impression de ne pas être à la hauteur ou d'être insignifiant. Ces sentiments peuvent favoriser l'anxiété et la dépression. La Bible nous rappelle que nous avons été créés par Dieu, à son image, et que nous sommes infiniment précieux à ses yeux. Il sait même combien de cheveux nous avons sur la tête (Luc 12:7) ! Le fait de savoir que Dieu nous aime inconditionnellement et qu'il a un dessein pour chacun d'entre nous peut nous aider à faire face aux difficultés de la vie, y compris à la maladie mentale.



Jude Collins – Rédactrice en chef

Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père plein de compassion et le Dieu de tout réconfort ! Il nous reconforte dans toutes nos détresses afin que nous puissions reconforter ceux qui se trouvent dans la détresse, grâce à l'encouragement que nous recevons nous-mêmes de la part de Dieu.

2 Corinthiens 1:3-4

📷 Photo de couverture : Avec l'aide de Cheshire Disability Services Kenya, Festus s'est remis de sa dépression et dirige aujourd'hui une entreprise prospère. Vous découvrirez son histoire page 6. Photo : Cheshire Disability Services Kenya



Julian Eaton

LA SANTÉ MENTALE

À bien des égards, la santé mentale est comparable à la santé physique. Elle nous concerne tous, et nous devons en prendre soin. La santé physique et la santé mentale sont étroitement liées et contribuent toutes deux à notre bien-être général.

Avoir une bonne santé mentale, c'est se sentir bien dans sa peau, être en mesure de faire face au stress de la vie, et de manière générale être capable de penser, de ressentir les choses et de réagir de manière à pouvoir mener une vie quotidienne normale. Lorsque nous sommes en bonne santé mentale, nous sommes en capacité d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent, et de contribuer efficacement à la société.

Bien qu'il puisse nous arriver à tous de ressentir une forme de détresse mentale de temps à autre (p. ex., lorsque nous perdons un être cher ou nous nous retrouvons sans emploi), tant que nous sommes capables de gérer le quotidien à la maison, au travail ou socialement, cela n'est pas considéré comme un trouble mental.

TROUBLES MENTAUX

Environ un quart d'entre nous souffrirons de troubles mentaux à un moment de notre vie. Il pourra s'agir de troubles courants, comme la dépression ou l'anxiété, mais aussi moins courants, comme la schizophrénie ou le trouble bipolaire.

Les personnes qui connaissent des troubles psychiques ont parfois des difficultés à supporter leurs pensées ou leurs émotions et peuvent se sentir fragilisées. Pour beaucoup cependant, le plus difficile à supporter est d'être parfois exclues des activités familiales et communautaires ou d'être la cible de remarques blessantes, parce que les autres ne les comprennent pas.

Cela signifie qu'en plus de réfléchir à la façon dont nous pouvons soutenir les individus et les familles, nous devons également réfléchir à la façon dont la société traite les personnes atteintes de troubles mentaux. Nous pouvons contribuer à rendre la société plus inclusive

en sensibilisant les communautés, et plus particulièrement en aidant les personnes souffrant de troubles de la santé mentale à s'exprimer par elles-mêmes.

SANTÉ MENTALE ET PAUVRETÉ

Bien que n'importe qui puisse souffrir d'une mauvaise santé mentale, les personnes qui vivent dans la pauvreté sont parfois davantage exposées à des circonstances susceptibles de provoquer une maladie mentale. Le stress lié à une mauvaise alimentation et à des conditions de logement inadéquates, à la vulnérabilité aux catastrophes et à un accès limité aux services de santé, à l'éducation et à d'autres services peut accroître le risque de survenue de problèmes de santé mentale.

De même, une mauvaise santé mentale peut être **source** de pauvreté lorsque la personne n'est plus en mesure de travailler, ou qu'elle doit dépenser des sommes importantes pour obtenir l'aide dont elle a besoin. En outre, d'autres membres de la famille (surtout les femmes et les filles) peuvent être obligés de rester chez eux pour s'occuper de la personne qui ne va pas bien, ce qui les empêche de se rendre au travail ou à l'école.

Le plus souvent, les troubles de la santé mentale réagissent bien à une prise en

charge, laquelle peut associer un soutien psychologique, une thérapie par la parole et des médicaments. Mais dans de nombreux pays, la plupart des gens n'ont pas accès à des services de santé mentale.

AUTRES CONSÉQUENCES

Il arrive que les personnes souffrant de graves troubles de la santé mentale soient soumises à des mesures de contention physique, parfois même emprisonnées, s'il est estimé qu'elles présentent un danger pour elles-mêmes ou pour les autres. Cela se fait dans toutes les sociétés, parfois officiellement par le biais des services de santé, mais aussi au niveau communautaire.

Ces pratiques privent les gens de tout contrôle sur leur existence et augmentent leur vulnérabilité à la violence, à la manipulation financière et à d'autres formes de maltraitance. La législation nationale et internationale devrait assurer leur protection, mais dans certains pays, ce n'est pas le cas.

Les personnes en situation de handicap physique connaissent parfois aussi des troubles mentaux lorsqu'elles subissent de la discrimination ou éprouvent des difficultés à supporter leur handicap (p. ex., si elles souffrent de douleurs chroniques). Dans

 Il arrive que les femmes qui viennent d'avoir un bébé souffrent de troubles de l'humeur et de dépression. Offrez-leur un soutien pratique et émotionnel, et encouragez-les à bien se reposer. Photo : Tom Price/Tearfund



certains cas, une mauvaise santé mentale peut avoir une incidence négative sur la santé physique, parce que la personne a une mauvaise alimentation, des problèmes de sommeil, un accident, ou à cause des effets secondaires des médicaments.

LE RÔLE DE LA FOI

Dans le monde, la grande majorité des gens adhèrent à une religion. Lorsqu'ils souffrent de troubles mentaux, ils se tournent donc naturellement vers leurs responsables religieux. C'est notamment le cas dans les pays où les troubles mentaux sont considérés comme ayant une cause spirituelle (p. ex. possession démoniaque), plutôt que sociale ou médicale.

Les congrégations religieuses et les organisations confessionnelles sont ainsi bien placées pour apporter de l'espoir, de l'amour et une aide concrète. Elles peuvent également lutter contre la stigmatisation et promouvoir le changement. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils à cette fin.

RÉAGIR AVEC AMOUR

Dans le passé, les responsables religieux ont trop souvent stigmatisé les troubles mentaux. Les gens ont ainsi été mal compris et rejetés par les communautés religieuses et le reste de la société. Accueillez plutôt les personnes qui souffrent de détresse psychologique sans porter de jugement. Offrez-leur du réconfort à travers un environnement sûr et propice à leur bien-être, où vous pourrez prier avec elles et les écouter.

Apportez un soutien spirituel et pratique aux familles des personnes qui souffrent de troubles psychiques. Vous pouvez par exemple leur rendre visite chez elles, et les aider pour les soins, la cuisine, le ménage, les courses ou d'autres tâches.

Les groupes d'entraide comme celui ci-dessous en Ouganda offrent aux gens la possibilité d'améliorer leur bien-être en passant du temps avec d'autres personnes, en économisant de l'argent et en investissant dans de petites entreprises. Photo : Maggie Murphy/Tearfund

RENFORCER LA RÉSILIENCE

Proposez aux gens des activités qui les aideront à affronter les difficultés normales de la vie, à se remettre d'un trouble psychique, ou à apprendre à vivre avec des problèmes de santé mentale à long terme.

Pour cela, vous pouvez créer des groupes où enfants et adultes pourront s'amuser, jouer à des jeux, acquérir de nouvelles compétences, économiser et emprunter de l'argent, se faire des amis, discuter et parler de leurs préoccupations. Veillez à ce que ces groupes soient accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de handicap et aux personnes souffrant de problèmes de santé chroniques, tels que le VIH.

Adoptez certaines habitudes pour prendre soin de vous et encouragez les gens à prendre soin d'eux, pour améliorer leur bien-être. Voici quelques idées dans ce sens : veiller à dormir suffisamment ; développer des relations positives ; pratiquer une activité physique régulière ; prendre le temps de contempler la création de Dieu ; consommer de la nourriture saine ; avoir une bonne hygiène ; éviter l'abus d'alcool ou de drogues ; trouver le bon équilibre entre travail et vie personnelle.

Les personnes qui se remettent d'une maladie mentale apprécient souvent l'aide qui leur est apportée pour reconstruire leur vie. Si elles sont marginalisées, proposez-leur de les accompagner au marché, sur leur lieu de culte ou à des événements communautaires, jusqu'à ce qu'elles reprennent suffisamment confiance pour affronter la société.

SAVOIR QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Il arrive que les gens développent des maladies mentales graves telles que la schizophrénie. Proposez-leur la prière, du réconfort et une aide pratique comme vous le feriez

pour n'importe quelle autre maladie, mais incitez-les également à solliciter l'aide d'un professionnel, dans la mesure du possible.

Renseignez-vous sur les services de santé mentale proposés dans votre région, et sur la façon d'orienter les gens vers ces derniers. Si une personne exprime l'intention de se faire du mal ou d'en faire à quelqu'un, sollicitez immédiatement une aide médicale.

MILITER POUR LE CHANGEMENT

Lorsque les services de santé mentale sont insuffisants, menez un plaidoyer pour qu'ils soient intégrés dans le système national de soins de santé. Cela augmentera l'accès aux soins et permettra aux personnes souffrant de problèmes de santé physique et mentale d'être examinées au même endroit, ce qui contribuera à réduire la stigmatisation de la maladie mentale.

Cette intégration sera également efficace au niveau communautaire. Par exemple, les agents de santé communautaires peuvent sensibiliser la population à la santé mentale, repérer les éventuels cas, fournir des soins et orienter les gens en cas de besoin.

Renseignez-vous sur la loi de votre pays en matière de protection des droits des personnes souffrant de troubles mentaux. Lorsque la législation est inadéquate ou mal appliquée, demandez qu'elle soit renforcée. Le *Guide du plaidoyer* de Tearfund fournit des conseils étape par étape pour amener les gouvernements à rendre des comptes et pour appeler au changement (voir page 18 pour plus de détails).

SORTIR DE L'OMBRE

La question de la santé mentale sort enfin de l'ombre. Les gens en parlent de plus en plus, et dans le cadre des activités de secours d'urgence et de développement communautaire, une plus grande attention est accordée au bien-être.

La pandémie de Covid-19 nous a révélé l'importance de la santé mentale dans le contexte d'une crise mondiale. Elle nous a également rappelé que nous avons tous un rôle à jouer pour soutenir celles et ceux qui traversent une période difficile autour de nous.

Le Dr Julian Eaton est directeur de la santé mentale pour CBM Global et professeur assistant au Centre for Global Mental Health, London School of Hygiene and Tropical Medicine.

Courriel : julian.eaton@cbm-global.org
www.cbm-global.org



TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE

Les troubles de la santé mentale peuvent varier, d'une anxiété légère à une maladie grave et handicapante. Au fil du temps, avec l'aide adéquate et le bon traitement, de nombreuses personnes se rétablissent complètement. D'autres auront besoin d'aide pour apprendre à vivre avec leur trouble à long terme.

Les psychothérapies (par la parole) sont souvent d'une grande aide. Par le biais du dialogue, les thérapeutes aident les gens à comprendre comment leurs pensées peuvent susciter des émotions ou des comportements préjudiciables. Ils proposent également des conseils pour prendre soin de soi, comme éviter la consommation d'alcool, manger sainement, et pratiquer la relaxation.

Les traitements médicamenteux comme les antidépresseurs et les stabilisateurs de l'humeur prescrits par un psychiatre peuvent également être bénéfiques dans certaines circonstances.

ANXIÉTÉ

On parle d'anxiété lorsque la personne se sent submergée par l'inquiétude ou la peur,

et qu'elle peut difficilement la contrôler. Les symptômes sont divers : agitation, troubles du sommeil, manque de concentration, nausées, souffle court, étourdissement, palpitations.

Exemples de troubles anxieux :

- **Stress post-traumatique** : généralement causé par un événement effrayant qui peut être revécu à travers des cauchemars ou des souvenirs vivaces. Les personnes atteintes de ce trouble ont tendance à se mettre davantage en colère ou à être plus émotives que d'habitude.
- **Phobie** : peur démesurée et paralysante à l'encontre d'un objet, d'un lieu, d'une situation ou d'un animal.
- **Trouble obsessionnel compulsif** : pensées négatives non sollicitées qui incitent la personne à adopter des comportements répétitifs dans le but de réduire son anxiété.

DÉPRESSION

La dépression est un état qui s'accompagne de sentiments de tristesse pouvant durer des semaines, voire des mois. Les personnes qui



📍 Au Zimbabwe, où l'accès aux soins psychiatriques reste difficile, les femmes formées à la thérapie par la parole par l'organisation Le banc de l'amitié (The Friendship Bench) ont aidé des milliers de personnes à se sentir mieux.
Photo : Justin Sutcliffe/The Friendship Bench

souffrent de dépression ont du mal à se sentir mieux, même lorsqu'elles font des choses qui, en temps normal, leur font plaisir.

Parmi les autres symptômes possibles : perte d'intérêt pour les activités quotidiennes ; irritabilité ; sentiment d'impuissance ; fatigue ; troubles du sommeil ; perte d'appétit ; maux et douleurs. Une dépression sévère peut pousser les gens à se faire du mal ou à avoir des pensées suicidaires.

Il existe de nombreux types de dépression, dont les suivants :

- **Dépression postnatale** : troubles de l'humeur, épuisement et sentiment de désarroi après avoir eu un bébé.
- **Trouble bipolaire** : épisodes de dépression suivis de périodes d'énergie et d'activité intenses.

SCHIZOPHRÉNIE

Il s'agit d'un trouble grave de longue durée qui empêche par moments de faire la distinction entre ses pensées et la réalité.

Les symptômes peuvent être divers : hallucinations (entendre ou voir des choses qui n'existent que dans notre esprit), pensées confuses, perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, évitement des gens et négligence de l'hygiène personnelle.

.....
Pour en savoir plus sur les troubles de la santé mentale et les différents types de prise en charge, allez sur <https://balises.bpi.fr/sante-mentale-sante-physique>

CRISE DE PANIQUE

Une crise de panique est un épisode soudain de peur intense qui déclenche des réactions physiques importantes, telles que l'accélération du rythme cardiaque, une sensation de malaise, des nausées, des douleurs à la poitrine et des difficultés à respirer.

Les crises de panique peuvent être très effrayantes : la personne a l'impression de perdre le contrôle, de faire une crise cardiaque ou même de mourir.

Que faire pour aider ?

Si vous voyez une personne faire une crise de panique, restez calme. Rassurez-la en lui disant que vous êtes là, que la crise va bientôt passer, et qu'elle est en sécurité.

Demandez-lui si elle veut changer d'endroit, et dites-lui de continuer à respirer.

Une fois la crise passée, elle ne souhaitera pas forcément en parler. Respectez son souhait, et faites preuve d'empathie et de compassion.

Les crises de panique ne sont pas dangereuses, et elles ne durent généralement pas plus de 20 minutes. La personne aura néanmoins besoin d'une aide d'urgence dans les cas suivants :

- si la douleur à la poitrine se déplace vers les bras ou les épaules
- si les symptômes durent plus de 20 minutes et s'aggravent
- si les difficultés respiratoires persistent.



Vincent Ogotu et Rachel Kitavi

LEVER LES OBSTACLES

Lorsque Festus a commencé à souffrir de dépression et d'épilepsie, ses parents ont voulu l'amener voir un guérisseur traditionnel, mais il a préféré aller consulter un psychiatre. Ils en furent très contrariés. Pour eux, Festus était devenu un fardeau. Ils le trouvaient entêté, et ne voulaient plus s'occuper de lui.

Il a donc dû trouver des petits boulots pour subvenir à ses besoins, tout en s'efforçant de suivre ses études. Mais chaque fois qu'il réussissait à en trouver un, il faisait une crise d'épilepsie, soit au travail, soit sur le chemin du retour. Il ne s'en sortait plus ; il ne pouvait même plus s'acheter les médicaments dont il avait besoin. C'est à ce moment-là que le Cheshire Disability Services Kenya (CDSK) l'a rencontré et lui a proposé de l'aider.

Lorsque les personnes souffrant de troubles mentaux comme Festus reçoivent l'aide psychologique, médicale et sociale dont elles ont besoin, elles peuvent le plus souvent entièrement se rétablir, ou apprendre à vivre avec leur maladie. Mais lorsqu'elles se sentent rejetées et incomprises par leur communauté, le cumul des pressions psychologiques et sociales peut entraîner un niveau de handicap tel qu'il les empêche d'accomplir les tâches quotidiennes, ce qui est qualifié de handicap psychosocial.

COMPÉTENCES EN AFFAIRES

Pour le CDSK, le besoin le plus pressant de Festus était un emploi stable. L'organisation lui a donc dispensé une formation en compétences commerciales (service à la clientèle, comptabilité, vente et marketing). Depuis quelques années maintenant, Festus confectionne et vend du savon liquide. Il peut désormais acheter ses médicaments et satisfaire ses autres besoins fondamentaux.

Il a pu reprendre ses études, et en 2018 il a obtenu un diplôme en production cinématographique de l'université Kenyatta.

L'IMPORTANCE DE PARLER

Aujourd'hui, Festus anime un groupe de soutien psychosocial où il encourage d'autres jeunes qui souffrent de troubles de la santé mentale.

Il n'est pas facile pour ces jeunes d'admettre qu'ils ne vont pas bien. Ils redoutent qu'un diagnostic officiel ne soit source de discrimination, et de perdre leur emploi si leur employeur l'apprend.

Les groupes de soutien mensuels offrent aux jeunes et à leurs parents ou aux personnes qui s'en occupent un lieu sûr pour parler de leurs difficultés sans craindre d'être jugés. Le fait de discuter ensemble les aide à se sentir mieux, et à trouver des solutions à leurs problèmes. Au fil du temps, les jeunes acquièrent généralement suffisamment d'assurance pour solliciter une aide professionnelle, et le CDSK les met, eux et leurs parents ou les personnes qui s'en occupent, en relation avec des spécialistes de la santé mentale.

FAIRE ENTENDRE SA VOIX

Les jeunes reçoivent une formation en communication et en relations interpersonnelles, dans le cadre de laquelle ils apprennent entre autres à raconter leur histoire et à faire valoir leurs droits. Ils sont invités à réfléchir aux changements qu'ils aimeraient voir dans leur communauté et à lutter contre la stigmatisation et la discrimination. Ainsi, ils éliminent progressivement les difficultés liées à la méconnaissance des troubles mentaux.

Un jeune membre, Bernard, est tellement doué pour défendre ses droits et ceux des autres qu'il est devenu porte-parole de la santé mentale pour une organisation non gouvernementale locale. Il possède également une boutique de vêtements qui a beaucoup de succès.

Bernard souffre de schizophrénie, mais il ne présente plus de symptômes depuis plus de six ans grâce à un traitement médicamenteux, un suivi psychologique et le soutien affectueux de ses parents.



QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- Les membres de votre communauté peuvent-ils parler ouvertement de leur santé mentale ? Si ce n'est pas le cas, comment pourriez-vous les aider à en parler et à obtenir de l'aide en cas de besoin ?
- Comment votre Église ou organisation peut-elle aider les personnes souffrant de troubles mentaux à raconter leur parcours et à faire valoir leurs droits ?
- Que pourriez-vous faire pour sensibiliser votre communauté aux problèmes de santé mentale et l'aider à mieux les comprendre ?

Vincent Ogotu est directeur de programme, et Rachel Kitavi est assistante de projet pour Cheshire Disability Services Kenya.

Courriel : info@cheshiredisabilityservices.org
www.cheshiredisabilityservices.org

Grâce à un travail acharné et à sa détermination, Festus dirige désormais une entreprise prospère de fabrication et de vente de savon liquide.
Photo : Cheshire Disability Services Kenya



ÉTUDE BIBLIQUE

RÉCONFORT ET RESTAURATION



Lorsqu'une personne est bouleversée, nous pouvons l'aider en faisant preuve de bienveillance et de solidarité.

Lisez 1 Rois 19:3-15.

En groupe ou seul-e, réfléchissez aux questions suivantes :

- Aux versets 3-5, que ressent Élie ? Avez-vous déjà ressenti cela ?
- Que fait Dieu aux versets 5-9 ? Que ne fait-il pas ?
- Que fait Dieu aux versets 10-15 ? Que ne fait-il pas ?
- Que pouvons-nous apprendre de la manière dont Dieu se comporte avec Élie ?

Élie est fatigué, bouleversé et il se sent seul. Il vient de vivre l'une des périodes les plus intenses de sa vie : il a tenu tête à 450 prophètes de Baal ; il a appelé le feu du ciel ; il a vu Dieu déclencher une tempête de pluie après des années de sécheresse et de famine ; il a parcouru une trentaine de kilomètres en courant, poursuivi par un char ; il a reçu des menaces de mort de la reine ; il a fui sur environ 160 km ; et pour finir, il se retrouve seul dans le désert.

Comment Dieu traite-t-il cet homme épuisé ? Tout d'abord, il soutient Élie de manière très concrète. Il le nourrit, et fait en sorte qu'il puisse se reposer.

Une fois qu'Élie commence à se sentir mieux, Dieu l'emmène sur le mont Horeb, la montagne de Dieu. C'est là que Dieu avait rencontré Moïse et qu'il lui avait parlé à travers le buisson ardent (Exode 3:1-2), qu'il lui avait donné les dix commandements et avait confirmé son alliance avec le peuple d'Israël (Deutéronome 5). À cet endroit même, Élie a pu se remémorer les promesses de Dieu et sa fidélité passée. Mais contrairement à l'apparition que Dieu avait faite à Moïse, qui avait été accompagnée de vent violent, de feu et d'un tremblement de

terre, cette fois Dieu se manifeste à travers une douce brise.

Enfin, une fois qu'Élie a pleinement récupéré et qu'il est renouvelé, Dieu lui confie une nouvelle tâche importante, lui montrant ainsi qu'il est précieux à ses yeux et peut encore lui être utile.

LA DÉPRESSION

Même si le mot « dépression » ne figure pas dans la Bible, il existe de nombreuses références au désespoir, à la détresse et au profond chagrin (p. ex., Lamentations et de nombreux psaumes). Dieu nous comprend, et il nous propose des alternatives : le pardon, l'amour et l'espérance.

Nous devons prier pour les personnes qui souffrent de dépression, mais tout comme pour les maladies physiques, Dieu n'agit pas toujours comme nous l'aurions imaginé. Parfois, Dieu guérit les gens de leur maladie, mais il apporte aussi souvent la guérison par d'autres moyens. Il est important de comprendre que si une personne ne guérit pas de sa dépression, ce n'est jamais parce qu'elle « n'a pas assez de foi ».

Pour surmonter la dépression, il faut parfois associer différentes approches. En parlant avec des conseillers qualifiés, certains schémas de pensée préjudiciables peuvent être modifiés. Les antidépresseurs peuvent contribuer à rééquilibrer les substances chimiques du cerveau qui génèrent un sentiment de bien-être. La communauté chrétienne peut être un précieux rempart contre l'isolement et la solitude.

OFFRIR DU SOUTIEN

Chaque personne doit pouvoir sentir qu'elle a de la valeur, peu importe ce qu'elle vit. Les

visites, la prière, les appels téléphoniques et le soutien pratique sont des choses précieuses. Nul besoin d'être des experts en santé mentale pour apporter de l'aide. Nous pouvons nous tenir aux côtés de ceux qui souffrent et leur apporter Jésus, la source de l'espérance. Matthieu 5:4 dit : « Heureux ceux qui pleurent, car Dieu les consolera. »



QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

Dieu a apporté un soutien concret à Élie en lui donnant à manger et à boire, et en lui permettant de se reposer. Puis, avec douceur, il a rappelé à Élie sa fidélité passée. Et enfin, il l'a restauré en lui confiant une nouvelle tâche.

- Que pouvons-nous faire pour soutenir concrètement les gens lorsqu'ils n'ont pas le moral et souffrent de dépression ?
- Comment les soutenir sur le plan spirituel ?
- Connaissez-vous une personne qui se sentirait valorisée si on lui confiait une nouvelle responsabilité au sein de l'Église ou de la communauté ?

Cette étude est tirée de Lifting the lid (Soulever le couvercle), un programme d'études bibliques de six semaines sur le thème du bien-être émotionnel et mental à l'intention des Églises, en anglais. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur le site web Livability. Allez sur <https://www.livability.org.uk> et cherchez « Lifting the lid ».



INTERVIEW

L'IDENTITÉ

Le Dr Ashok Chacko a vu la vie de nombreuses personnes être transformée grâce à l'accompagnement fondé sur les Écritures. Il nous en dit plus.

Qu'est-ce que l'accompagnement fondé sur les Écritures ?

L'accompagnement fondé sur les Écritures aide à appliquer la parole de Dieu à la vie quotidienne. C'est une approche très concrète. Nous utilisons l'enseignement biblique pour aider les gens à comprendre leur véritable identité en Christ et à faire face aux difficultés de la vie.

En quoi l'identité est-elle importante ?

Dieu nous a créés pour que nous soyons des porteurs de son image et que nous reflétions son caractère dans notre vie. Nous sommes appelés à tirer notre identité de lui et à être totalement dépendants de lui, tout comme Jésus a tiré son identité de « toute parole que Dieu prononce » (Matthieu 4:4). Dieu souhaite que nous vivions en harmonie avec lui, avec les autres et avec l'ensemble de la création. C'est ce que résume le mot hébreu « shalom », qui désigne la paix profonde qui découle de l'harmonie.

« NOUS CHERCHONS À TIRER NOTRE IDENTITÉ DE NOTRE CULTURE ET D'AUTRES PERSONNES, PLUTÔT QUE DE LA TROUVER EN DIEU »

Malheureusement, à cause du péché, nous sommes devenus égocentriques au lieu de rester centrés sur Dieu. Nous cherchons à tirer notre identité de notre culture et d'autres personnes, plutôt que de la trouver en Dieu. Par conséquent, nous avons une image

Dieu nous aime et nous reconforte dans toutes nos détresses (2 Corinthiens 1:3-4).

faussée de nous-mêmes et des autres. Le fait de nous comparer aux autres ou de vouloir leur plaire, au lieu de tourner nos regards vers Dieu, peut susciter de la crainte et de l'anxiété.

Jésus est venu pour nous réconcilier avec Dieu. Lorsque nous lui faisons confiance, notre identité d'enfant de Dieu peut alors être fermement restaurée dans notre cœur, et nous donner l'assurance nécessaire pour réagir différemment aux difficultés et aux tensions que nous subissons.

Pouvez-vous nous donner un exemple ?

Vous trouverez ci-dessous le témoignage personnel de l'une des personnes que j'ai accompagnées, que je partage avec son autorisation.

« Quand j'étais plus jeune, j'avais toutes sortes de peurs et de phobies. Prendre la parole devant un groupe de personnes me rendait nerveuse, et j'avais toujours peur d'être rejetée et critiquée.

Lorsque nous avons appris que mon père était atteint d'une maladie en phase terminale, j'ai commencé à faire des crises de panique, et à redouter des choses insignifiantes. Je suis devenue très irritable, et j'étais remplie de colère et d'agressivité à l'égard de ma famille et de mes amis. Je cherchais par tous les moyens à fuir et à éviter ce à quoi j'étais confrontée.

Je pensais que mon bonheur dépendait de mes circonstances. Mais le problème ne venait pas de ma famille ; il venait de moi.

Lorsque j'ai compris cela, je me suis adressée à Jésus et j'ai pleuré comme un petit enfant.

Je sais que je n'ai pas à cacher quoi que ce soit lorsque je m'approche de Dieu, car il connaît déjà tous mes secrets et les désirs de mon cœur. Il connaît mon chagrin et ma souffrance. Non seulement il me comprend, mais il a lui-même connu une souffrance inimaginable ; il est donc capable de me reconforter.

Mon anxiété et ma peur n'ont pas disparu du jour au lendemain, mais peu à peu, ma façon de voir les choses a changé. Dieu est devenu plus grand que mes problèmes. Les jours où je me sens faible, je me dis que je suis une nouvelle personne en Christ, qu'il prend soin de moi et que je ne suis plus esclave de la peur (Romains 8:15). Je trouve un grand réconfort dans les paroles que Jésus a adressées à Paul : 'Ma grâce te suffit, c'est dans la faiblesse que ma puissance se manifeste pleinement.' (2 Corinthiens 12:9). »

Lorsque nous rencontrons des difficultés dans la vie, le fait de reconnaître que nous sommes les enfants d'un Père céleste compatissant, qui nous aime inconditionnellement, nous permet de courir vers lui. Nous comprenons alors que notre dignité et notre valeur viennent de lui, et cela nous aide à affronter les situations avec davantage de résilience et d'espoir.

Le Dr Chacko est médecin. Il pratique l'accompagnement fondé sur les Écritures en Inde. Courriel : ashokchacko@gmail.com

RENFORCER LA RÉSILIENCE

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

La résilience est la capacité d'une personne ou d'une communauté à gérer le stress et à s'adapter, même dans des circonstances difficiles comme une guerre, une catastrophe ou une maladie.

De manière générale, les personnes résilientes ne se laissent pas définir par les difficultés qu'elles rencontrent. Elles ne s'arrêtent pas à la situation, et sont capables de considérer les mauvais moments comme temporaires, plutôt que permanents. Elles peuvent s'adapter à des changements de circonstances, tout en continuant à s'épanouir.

Au sein des communautés résilientes, lors des périodes difficiles, les gens font preuve de solidarité et de soutien mutuel. Leur disposition à partager leurs ressources et à aider les plus vulnérables leur permet de s'en sortir. La résilience peut être renforcée par une bonne communication et un consensus sur les mesures à prendre en cas d'urgence.

LA RÉSILIENCE PEUT-ELLE S'ACQUÉRIR ?

Oui ! La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons tous devenir plus résilients, mais aussi aider les autres à le devenir. Voici quelques idées pour y parvenir, en adoptant un mode de vie sain dans cinq domaines interdépendants de la vie : spirituel, physique, émotionnel, intellectuel/créatif et social.

SPIRITUEL

La foi nous aide à prendre du recul et agit

comme un point d'ancrage lorsque nous nous sentons submergés (p. ex. Hébreux 6:19).

L'appartenance à une communauté religieuse apporte un sentiment d'identité, de l'espoir face à l'avenir, du réconfort, un soutien pratique et de l'entraide.

PHYSIQUE

L'activité physique soulage les tensions et le stress, et stimule l'énergie physique et mentale. Elle peut réduire le risque de dépression, améliorer la qualité du sommeil et permettre de rencontrer de nouvelles personnes. Passer du temps à profiter de la création de Dieu peut également améliorer le bien-être, par exemple en admirant la beauté d'un coucher de soleil, ou en semant des graines et en les regardant germer.

Une alimentation saine, riche en fruits et en légumes, nous fournit l'énergie dont nous avons besoin pour faire face au stress auquel nous sommes confrontés chaque jour. Notre corps pourra ainsi mieux se défendre contre les maladies.

La plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit pour bien se porter. Le sommeil renouvelle notre corps et notre esprit et nous aide à rester en bonne santé. Le manque de sommeil peut avoir un effet préjudiciable sur l'humeur, l'énergie, les relations et la concentration.

ÉMOTIONNEL

Les émotions comme la tristesse, la joie, la colère et la peur jouent un rôle important dans notre humanité. Ne pas exprimer

nos émotions ou le faire de manière non constructive peut être malsain et destructeur, pour nous-mêmes comme pour ceux qui nous entourent.

Le fait d'être honnêtes avec nous-mêmes concernant ce que nous ressentons et de nous confier à une personne capable de nous écouter peut également être très bénéfique.

INTELLECTUEL/CRÉATIF

Des activités créatives et intellectuellement stimulantes nous aident à garder notre cerveau en éveil et en bonne santé. Étudier, jouer à des jeux, faire de la danse, du théâtre, du chant, de la peinture, lire, écrire, sont autant d'activités bienfaites.

SOCIAL

Nous sommes plus forts ensemble que seuls. Des relations saines nous transmettent l'énergie dont nous avons besoin pour supporter les tensions normales de la vie, mais aussi pour aider et soutenir les autres.

Lorsqu'un conflit survient, il est important de le résoudre rapidement. Un conflit non résolu peut susciter de l'anxiété, de la dépression et des comportements préjudiciables. Nous devons être disposés à nous excuser lorsque nous commettons des erreurs, et à nous pardonner rapidement à nous-mêmes comme nous pardonnons aux autres.

Nous pouvons montrer aux gens qu'ils comptent à nos yeux en leur disant ce que nous apprécions chez eux. Les enfants ont tout particulièrement besoin d'affirmation et d'acceptation. Ils endurent bien souvent des paroles dures et de la violence. Cela détruit leur capacité à faire confiance aux autres et leur estime personnelle.

L'amour, la bienveillance, la prévenance, la douceur et la maîtrise de soi sont des qualités importantes pour entretenir des relations saines.

Utilisez l'affiche des pages suivantes pour vous rappeler, ainsi qu'aux autres, les différentes étapes à suivre pour renforcer votre résilience.

Ian Orton est le coordinateur des soins pastoraux chez Tearfund.
Courriel : ian.orton@tearfund.org

☞ Prendre le temps de faire des choses qui nous plaisent, comme ces femmes et ces filles qui jouent au foot en Bolivie, peut être un des meilleurs moyens de réduire le stress et d'améliorer la résilience et le bien-être.
Photo : Andrew Philip/Tearfund



CINQ ASPECTS D'UN MODE DE VIE SAIN

Pour avoir une vie saine et être en mesure de soutenir les autres, nous devons prendre soin de nous. Voici quelques stratégies qui nous aideront à prendre soin de nous et ainsi à renforcer notre résilience et mieux gérer notre stress.

Le stress est un état que nous ressentons lorsque nous sommes inquiets ou mal à l'aise. Nous avons tous besoin d'un peu de stress dans notre vie, car c'est ce qui nous incite à être actifs, à travailler dur et à faire de notre mieux. Néanmoins, trop de stress ou un état de stress qui dure trop longtemps peut être mauvais pour notre santé.



RÉFLEXION PERSONNELLE

- Parmi ces stratégies, lesquelles utilisez-vous régulièrement pour prendre soin de vous ?
- Lesquelles vous sont les plus utiles ?
- Laquelle aimeriez-vous pratiquer plus souvent ?
- Y a-t-il d'autres stratégies que vous pourriez adopter ?

1 SPIRITUEL

- Consacrer du temps à la prière et la réflexion
- Méditer la parole de Dieu
- Vivre des temps de communion avec d'autres chrétiens



2 PHYSIQUE

- Pratiquer une activité physique régulière
- Adopter une alimentation équilibrée
- Veiller à dormir suffisamment



3 INTELLECTUEL

- Essayer de nouvelles choses
- Faire preuve de créativité
- Faire des choses que l'on aime



4 ÉMOTIONNEL

- Reconnaître ce que l'on ressent
- Parler de ses problèmes
- Partager sa vie avec d'autres



5 SOCIAL

- Nouer des relations solides
- Pratiquer le pardon
- Soutenir les autres



TECHNIQUES DE RELAXATION

En cas de stress intense, essayez ces méthodes pour vous détendre.

RESPIRATION

Inspirez lentement par le nez en comptant silencieusement jusqu'à trois. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à deux. Puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à trois. Répétez ce cycle plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé-e.

Parfois, sous l'effet du stress, le souffle est plus court et moins profond, ce qui peut causer des étourdissements. Cet exercice permet de réguler la respiration, et augmente l'apport en oxygène vers les poumons et le cerveau.

ANCRAGE

- Fermez les yeux.
- Prêtez attention aux sons qui vous entourent. Qu'entendez-vous ?
- Sentez l'appui de vos pieds au sol et, si vous êtes assis-e, la pression de vos jambes et de votre dos contre la chaise. Prenez lentement conscience de chaque partie de votre corps, et relâchez toute tension au niveau du visage, des épaules, des bras, du ventre, des mains, des jambes et des pieds.
- Respirez lentement et profondément.

Cet exercice vous aidera à vivre le moment présent au lieu de vous inquiéter pour les choses qui pourraient se produire, ou pour des événements qui se sont déjà produits. Il vous aidera à reprendre le contrôle de vos pensées et à réduire les tensions dans votre corps causées par l'anxiété ou le stress.

UN LIEU SÛR

- Fermez les yeux.
- Visualisez un lieu où vous vous sentez en sécurité. Imaginez-le en détail, en prêtant attention à ce que vous ressentez dans cet endroit.
- Reposez-vous un instant dans ce lieu sûr.

Après une expérience traumatisante, différentes choses peuvent déclencher des souvenirs et raviver des sentiments de terreur, de détresse, de chagrin et de souffrance. Cet exercice vous aidera à reprendre le contrôle de vos souvenirs, et vous rappellera que vous êtes en sécurité. Il peut également être très utile de parler à quelqu'un du traumatisme que vous avez vécu.



Stanley Hanya

SURMONTER UN TRAUMATISME

« Lorsque je vois des nuages se former ou que j'entends de gros camions, je me sens très mal, parce que ça me rappelle ce que j'ai vu et entendu lors du passage du cyclone Idai », explique un membre de la communauté Chipinge au Zimbabwe.

Lorsque le cyclone Idai a frappé Chipinge au mois de mars 2019, l'ampleur de la catastrophe était effarante. Plusieurs centaines de personnes ont perdu des membres de leur famille, des amis et des voisins, ainsi que leur maison et leurs biens. La communauté était bouleversée et traumatisée par ce qu'elle avait vécu. Les gens faisaient des cauchemars, avaient des insomnies, et ne voulaient plus se déplacer dans l'obscurité, car cela leur rappelait la nuit où le cyclone avait frappé leur communauté. Chaque fois qu'il pleuvait, le traumatisme était ravivé.

SOUTIEN AU NIVEAU LOCAL

Lors d'une évaluation des besoins à Chipinge, une équipe de l'Alliance Évangélique du Zimbabwe a constaté que les besoins en matière de soutien psychologique étaient criants. Suite à cela, 60 facilitateurs locaux de l'Église et de la communauté ont été formés aux premiers secours en santé mentale par l'Africa University (voir encadré page 13).

📍 Au Mozambique, Chinguema indique le niveau atteint par les eaux de crue lors du passage du cyclone Idai. Ce dernier a eu un impact dévastateur au Mozambique, au Malawi et au Zimbabwe. Photo : David Mutua/Tearfund



L'objectif était de constituer une équipe d'habitants locaux capables de fournir un soutien en santé mentale à leur communauté, dans l'immédiat mais aussi à long terme. Le groupe a reçu une formation dans divers domaines tels que les traumatismes, l'autonomisation des personnes survivantes et la guérison des souvenirs.

Aujourd'hui, les facilitateurs soutiennent les membres de la communauté individuellement et en petits groupes. Ils orientent les gens vers des organisations telles que Childline (association qui propose une ligne d'assistance téléphonique pour les enfants et les jeunes) et le ministère de la Protection sociale, lorsqu'un soutien spécialisé de la part de travailleurs sociaux ou de conseillers s'impose.

L'un des facilitateurs, M. Sithole, explique que leur cheminement aux côtés des gens les a aidés à comprendre que la prise en charge d'un traumatisme est un processus, et non un événement ponctuel : « Pour que les gens puissent vous parler de ce qu'ils vivent et vous dire comment cela a affecté leur vie, il faut prendre le temps de nouer des relations avec eux. »

TRAUMATISME

Un **traumatisme** est une réaction émotionnelle à un événement profondément angoissant ou perturbateur. Les premières réactions de choc et de déni peuvent progressivement laisser place à des émotions imprévisibles, des sentiments de détresse, de tristesse, de désespoir, de culpabilité, et des symptômes physiques tels que nausées et maux de tête.

Certaines personnes développent un **syndrome de stress post-traumatique**, font de terribles cauchemars récurrents, et sont hantées par d'autres souvenirs liés à l'événement.

Le **traumatisme dit « vicariant »** survient lorsque les personnes qui passent du temps à soutenir les survivant-e-s d'événements traumatisants commencent à ressentir elles-mêmes des symptômes de traumatisme.

La formation a également aidé les facilitateurs à surmonter certains de leurs traumatismes personnels. M. Nduna, un responsable d'Église, explique : « Avant la formation, je ne savais pas que j'étais traumatisé et que je souffrais, mais pendant celle-ci, j'ai pu obtenir de l'aide, et je suis désormais en mesure d'aider ma famille et d'autres personnes. »

ENTRAIDE MUTUELLE

M. Sithole et M. Nduna animent des sessions de groupe mensuelles avec six participants maximum.

Un participant témoigne : « Quand je discutais en tête-à-tête avec le facilitateur, je constatais des progrès, mais je sentais que j'étais encore dans ma bulle. En revanche, lorsque nous avons commencé les séances en groupe, j'ai compris que d'autres souffraient eux aussi du même traumatisme, et qu'ensemble nous nous entraînions. » Un autre ajoute : « Il faut du temps pour guérir, mais le fardeau n'est plus aussi lourd qu'il l'était. »

.....
Stanley Hanya est le coordinateur de la mobilisation de l'Église et de la communauté auprès de l'Alliance évangélique du Zimbabwe.

Courriel : ehanya@gmail.com
www.efzimbabwe.org

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Le Programme de premiers secours en santé mentale a été développé en Australie en 2000 et a depuis été adopté par de nombreux autres pays. Il a pour but d'accroître la compréhension qu'a la communauté de la santé mentale et des différents facteurs qui peuvent affecter le bien-être. Les stagiaires apprennent à reconnaître les signes d'une mauvaise santé mentale et à acquérir l'assurance nécessaire pour rassurer et soutenir les personnes en détresse.

Les formations aux premiers secours en santé mentale recommandent le plus souvent de suivre les cinq étapes suivantes :

1 ÉVALUER LE RISQUE DE SUICIDE OU D'AUTOMUTILATION

Si vous vous faites du souci pour quelqu'un, choisissez un moment opportun et un lieu propice pour lui en parler. Si vous remarquez des signes d'automutilation ou de détresse extrême, il se peut que cette personne soit en situation de crise et ait besoin d'une aide qualifiée immédiate. Sinon, passez à l'étape suivante.

2 ÉCOUTER SANS JUGER

Une personne aux prises avec un trouble de la santé mentale doit pouvoir se confier sans se sentir jugée. Si vous ne savez pas quoi répondre, ne vous inquiétez pas. Le plus important que vous puissiez faire est de l'écouter attentivement, avec patience et compassion.

3 RÉCONFORTER ET FOURNIR DES INFORMATIONS

Soutenez la personne du mieux que vous le pouvez, sur le plan pratique, émotionnel et spirituel. Vous pouvez lui préparer des repas nutritifs, lui proposer la prière ou de se rencontrer régulièrement pour discuter. Fournissez-lui des informations fiables qui l'aideront à comprendre ce qu'elle vit. Il peut être réconfortant pour les gens de savoir qu'ils ne sont pas les seuls à ressentir ces choses.

4 ENCOURAGER L'AUTO-GESTION ET D'AUTRES STRATÉGIES DE SOUTIEN

Incitez la personne à solliciter le soutien de sa famille, de ses amis et de responsables religieux. Elle peut aussi adopter certaines habitudes pour prendre soin d'elle : pratiquer une activité physique régulière, dormir suffisamment, et se trouver un nouveau loisir comme le dessin ou la création d'un jardin potager. Encouragez-la à ne pas abuser de l'alcool ou de drogues, car le problème risquerait de s'aggraver.

5 ENCOURAGER LE RECOURS À UNE AIDE PROFESSIONNELLE APPROPRIÉE

Les troubles de la santé mentale peuvent souvent être traités efficacement en associant un suivi psychologique et la prise de médicaments. Dans la mesure du possible, incitez la personne à aller parler à un médecin ou à un agent de santé communautaire de sa souffrance et des répercussions sur sa vie.



ÉTUDE DE CAS : FORTIFIER LE CORPS ET L'ESPRIT

Sur ce toit de Jordanie, il fait froid et humide à cause de la pluie. Pourtant, après avoir échangé quelques mots, tous les hommes se mettent à courir en rond pour s'échauffer.

Pendant les trois quarts d'heure qui suivent, les douze hommes sur le toit courent, sautent, agitent les bras de haut en bas, font des pompes, des squats et d'autres exercices.

DES HISTOIRES DOULOUREUSES

Tous les hommes de ce groupe de fitness sont des réfugiés syriens. Ils ont des histoires douloureuses à raconter sur la guerre, la fuite et la perte d'êtres chers, de leur maison et de leur entreprise. À leur arrivée en Jordanie, beaucoup d'entre eux souffraient d'avoir perdu leur communauté, et de ne pas pouvoir travailler pour subvenir aux besoins de leur famille.

« En gros, nous restions assis chez nous à ne rien faire, ce qui créait des tensions au sein du foyer, explique un participant. Mais aujourd'hui, nous sortons pratiquer des activités. Et lorsque nous nous retrouvons ou que nous nous rendons visite, nous discutons.

Nous sommes comme des amis et des frères maintenant. »

EN MEILLEURE FORME ET SANTÉ

Une fois les exercices terminés, les hommes disent tous se sentir plus en forme et en meilleure santé, grâce au programme. Ce dernier est également bénéfique pour leur santé mentale. « Je me sens plus serein et je suis plus calme maintenant, déclare un participant. Ça m'a calmé les nerfs... J'ai appris à mieux maîtriser ma colère, pour ne pas faire de mal aux autres. »

Un de ses amis ajoute : « La vie de réfugié est difficile. Avant le programme, je restais à la maison, j'étais déprimé. Maintenant, j'ai quelque chose à faire, mes journées sont plus structurées et je suis de meilleure humeur. »

Les hommes évoquent également l'impact positif des discussions au début de chaque rencontre. « Nous avons appris à bien traiter nos enfants et nos femmes, à bien nous comporter, à donner plus d'amour et de force », explique un participant. Un autre raconte qu'il ne bat plus sa femme quand



📷 L'activité physique et la communauté permettent de renforcer la résilience et de commencer à surmonter les traumatismes. Photo : Stella Chetham/Tearfund

il est en colère. « Je me sens également davantage capable de bien traiter mes voisins et les membres de la communauté », dit-il.

Courriel : publications@tearfund.org



Karla Jordan

EN PREMIÈRE LIGNE

Les personnes qui travaillent auprès de membres de leur communauté qui ont survécu à des événements traumatisants ont de nombreux défis physiques et émotionnels à relever.

Par exemple :

- Elles travaillent souvent dans des contextes difficiles et dangereux, tout en s'efforçant de répondre aux besoins des membres de leur propre famille.
- Elles ont souvent elles-mêmes vécu, ou vivent encore la situation de crise et sont peut-être elles-mêmes traumatisées.
- Elles pleurent parfois la perte d'êtres chers.
- En soutenant d'autres survivant-e-s et en écoutant leur histoire, il arrive qu'elles soient de plus en plus bouleversées et stressées (ce que l'on appelle un « traumatisme vicariant »).

En Irak, de nombreux membres du personnel national de Tearfund ont vécu les attaques de l'État islamique de 2014 et les déplacements de population qui ont suivi. Chaque jour, ils devaient négocier pour franchir les points de contrôle militaires, gérer les attentes de la communauté et fournir des services de soutien essentiels.

En 2019, reconnaissant les pressions qu'ils subissaient, Tearfund a lancé une initiative en

collaboration avec un partenaire local visant à renforcer leur résilience et leur bien-être.

L'initiative comportait trois volets :

1. Une formation sur divers sujets dont le stress, prendre soin de soi, gérer le stress interpersonnel et comprendre le traumatisme.
2. Des consultations de groupe régulières avec un thérapeute local pour les aider à aborder les difficultés rencontrées, notamment le stress professionnel, la perte et le deuil.
3. Des consultations privées pour les membres du personnel ayant besoin d'un soutien psychologique individuel.

Les participants ont indiqué que ce qui les avait le plus aidés était d'acquiescer des stratégies pour prendre soin de soi et s'adapter. Un membre du personnel a dit : « Je me sens davantage capable d'affronter le stress. Avant je faisais tout pour l'éviter, mais maintenant je vois que j'arrive mieux à le gérer au niveau personnel. »

D'autres ont remarqué des changements de comportement au sein de l'équipe, notamment une meilleure compréhension mutuelle, et plus de compassion et de patience. « Ce type de formation est très utile, explique un participant. Cela nous permet de nous parler et de comprendre ce que ressentent nos collègues. »

TRAUMATISME VICARIANT

Tous ceux qui travaillent auprès de personnes ayant survécu à des événements traumatisants comme une catastrophe naturelle, une guerre, un accident ou des violences sexuelles et basées sur le genre sont susceptibles de subir un traumatisme indirect. Les bénévoles de l'Église ou de la communauté, les agents de développement et les professionnels de la santé peuvent aussi être touchés.

Un traumatisme vicariant peut entraîner :

- un sentiment persistant de colère et de tristesse face à la situation de la personne
- une distanciation, une insensibilité et un détachement
- un besoin de s'affairer en permanence et d'éviter les récits d'expériences traumatisantes.

Si vous êtes profondément affecté-e par les choses que vous voyez, entendez ou ressentez, il est important de parler à quelqu'un de ce que vous ressentez.

Vous pouvez également veiller à prendre soin de vous de diverses manières pour être plus à même de gérer les divers stress liés à votre travail.

Par exemple :

- Évitez d'enchaîner de longues heures de travail, prenez des pauses régulières et prenez des congés lorsque vous en avez besoin.
- Soyez réaliste au sujet de ce que vous pouvez accomplir.
- Sollicitez un soutien auprès des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues.

Karla Jordan était conseillère en protection des personnes pour Tearfund en Irak jusqu'à début 2020.

 Un membre local du personnel de Tearfund prend l'empreinte digitale d'une personne déplacée dans le cadre d'un programme d'assistance en espèces en Irak. Photo : Abigail Drane/Tearfund





Youpi !

QU'EST-CE QUI TE REND HEUREUX/SE ?

- * Passer du temps avec une personne que tu aimes ?
- * Passer du temps avec des animaux ?
- * Jouer à un jeu ?
- * Lire un livre ?
- * Chanter et danser ?
- * Autre chose ?

Beaucoup de choses peuvent nous rendre heureux, et quand nous sommes heureux, nous nous sentons bien !

Malheureusement, personne ne se sent heureux tout le temps car il y a des choses dans la vie qui nous rendent tristes. Mais lorsque l'on se sent triste, faire quelque chose que l'on aime nous aide souvent à nous sentir mieux. Parler à quelqu'un de ce que l'on ressent peut également nous aider.

Dans l'espace ci-dessus, dessine des choses qui te rendent heureux/se.



LE DÉFI DES VERSETS BIBLIQUES !

Remercier Dieu pour les choses agréables dans notre vie est une bonne habitude. Prends quelques minutes pour dire merci à Dieu pour les choses qui te rendent heureux/se, et parle-lui de tout ce qui te rend triste.

Peux-tu apprendre ce verset biblique par cœur ?

« Tu as transformé mes pleurs en une danse de joie, et tu m'as ôté mes habits de deuil pour me revêtir d'un habit de fête ». (Psaume 30:11)

Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Kavita Nair et Bhargavi Davar

LE CERCLE DE SOINS

Nous avons rencontré pour la première fois Sukanta, 44 ans, lors d'une enquête visant à évaluer les besoins psychosociaux à Laxmi Nagar, un quartier à faible revenu dans l'ouest de l'Inde. Sukanta vivait dans une petite pièce en béton avec son mari et son plus jeune fils. Elle parlait de mettre fin à sa vie.

Le personnel local s'est entretenu avec Sukanta. Ils lui ont parlé du programme Seher et ont obtenu sa permission pour travailler avec elle. Obtenir le consentement du client à chaque étape est crucial, et cela montrait à Sukanta que nous respections ses choix et que c'était elle qui décidait de ses besoins.

Les membres de l'équipe ont passé du temps avec Sukanta, à l'écouter et à discuter de ses préoccupations dans tous les domaines de la vie. Ils ont appris qu'elle souffrait de malnutrition, faisait des insomnies, avait des vertiges, était anxieuse, à fleur de peau, et qu'elle avait le « dhad dhad », des palpitations. Sukanta leur a dit qu'elle avait été diagnostiquée séropositive dix ans auparavant, et que son mari et son fils vivaient également avec le VIH.

Bien qu'entourée de gens, Sukanta avait été très peu soutenue par sa famille et son cercle social. Son mari était violent, ils n'avaient plus de contact avec un de leurs fils, et elle pleurait la perte de deux filles. Elle se sentait isolée et rejetée, et avait peu d'estime d'elle-même.

NUTRITION

Nous avons constaté que la mauvaise alimentation de Sukanta était un obstacle majeur à son rétablissement, à la fois sur le plan physique et psychologique. Nous l'avons encouragée à manger sainement, en lui expliquant les avantages d'une alimentation équilibrée. Nous l'avons mise en relation avec l'anganwadi local (service de garderie du gouvernement) et avons pris des dispositions pour qu'une organisation partenaire lui amène de la nourriture. Malgré tout cela, Sukanta est restée faible, et les tensions familiales lui enlevaient tout désir de cuisiner.

Nous avons alors demandé à une bénévole communautaire en santé mentale de l'aider à cuisiner pour la famille. Les bénévoles communautaires en santé mentale sont des

pairs qui aident les membres vulnérables de leur communauté à développer leur vie sociale et à se sentir plus inclus. La bénévole communautaire rendait régulièrement visite à Sukanta pour lui tenir compagnie, lui apporter un soutien émotionnel, et l'inciter à prendre soin d'elle.

RELATIONS

Il était important de régler le problème de la violence que subissaient Sukanta et son fils. Son mari, qui vivait très mal sa séroposativité, s'était mis à boire. Le ressentiment qu'éprouvaient les membres de cette famille les uns envers les autres les empêchait de prendre soin d'eux-mêmes et les uns des autres. Sukanta semblait insensible à la violence, et refusait d'intenter une action en justice.

Fidèles à notre engagement éthique à respecter son choix, nous avons décidé d'associer plusieurs approches : entretiens à domicile, art-thérapie et activités visant à prendre soin d'elle pour renforcer son estime personnelle et sa capacité à s'opposer à la violence. Nous avons chanté avec elle des chants religieux et traditionnels pour instaurer un plus grand sentiment de paix et d'harmonie avec son environnement.

SOINS MÉDICAUX

Nous avons accompagné Sukanta à des cliniques de traitement de la tuberculose et du VIH. À plusieurs reprises, Sukanta a eu besoin de soins médicaux spécialisés, et chaque fois, nous avons vivement encouragé les membres de sa famille à l'entourer. Ils ont fini par l'accompagner à l'hôpital.

Grâce à ces contacts réguliers, les membres de la famille ont pu acquérir des compétences en matière de soins, ce qui leur a rappelé qu'ils avaient la responsabilité de s'occuper de Sukanta. La pression exercée par les voisins sur les membres de sa famille pour qu'ils lui fournissent des soins appropriés a également été utile, et a renforcé les liens.

LES DERNIÈRES ANNÉES

L'état de Sukanta s'améliorant, elle s'est mise à prendre soin d'elle et de son fils. Suite au décès de son mari, nous l'avons aidée à



La vie est parfois bien difficile pour les personnes qui vivent dans les zones surpeuplées à faible revenu des villes indiennes. Photo : Bapu Trust

obtenir une pension de l'État et à acquérir une autonomie financière. À ce moment-là, ses beaux-parents la soutenaient et le fils avec qui elle n'avait plus de contact était revenu. Et la bénévole communautaire qui s'était occupée d'elle a continué à la soutenir en tant qu'amie.

Ainsi, le cercle de soins de Sukanta a changé et s'est élargi, favorisant son épanouissement. À mesure que son système de soutien se développait, nous nous sommes peu à peu retirés. Après plusieurs années sereines, Sukanta est décédée au mois de juin 2020.

Ensemble, Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Bhargavi Davar et Kavita Nair dirigent, structurent et mettent en œuvre le programme global de santé mentale et d'inclusion communautaire urbaine Seher en Inde.

Courriel : camhpune@gmail.com
<https://bapustrust.com/seher-inclusion-program>

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

En Afghanistan, Sabera frappait ses enfants et s'arrachait des touffes de cheveux.*

Elle n'accordait aucun intérêt à l'argent, à sa maison ni même à sa famille. Peu lui importait de vivre ou de mourir.

Pendant sept ans, Sabera a souffert d'une dépression sévère. Tout a commencé après la mort de deux de ses enfants, et le grave accident son mari.

« Nous ne savions pas pourquoi elle était malade ou ce qui n'allait pas chez elle, explique le mari de Sabera, Isaaq*. Nous ne savions rien de la santé mentale ou du fait que le trouble de Sabera pouvait être traité. »

La situation sociale des gens et leur santé mentale sont étroitement liées. Par exemple, la pauvreté, l'inégalité entre les hommes et les femmes, la violence, une mauvaise santé physique ou des problèmes financiers peuvent avoir un impact sur la santé mentale. De même, les troubles de la santé mentale peuvent entraîner la pauvreté ou l'aggraver. C'est particulièrement le cas lorsque les familles ont une compréhension limitée de la santé mentale ou n'ont pas accès à l'aide dont elles ont besoin.

Là où cette aide est disponible, la stigmatisation et la honte associées aux troubles de la santé mentale empêchent parfois les gens d'en bénéficier. La stigmatisation peut également amener les gens à s'isoler ou à cacher des membres de leur famille chez eux.

Certains de ces problèmes peuvent être surmontés en faisant participer l'ensemble de la communauté au soutien apporté aux personnes touchées par un trouble de la santé mentale.

📷 Sabera, Isaaq et un de leurs fils. Photo : Partenaire de Tearfund

GUÉRISON

Lorsque Sabera a entendu parler du soutien en santé mentale proposé par le partenaire de Tearfund, elle a accepté de rencontrer l'un de ses conseillers. On lui a proposé une thérapie par la parole et un traitement médical approprié. Elle s'est rapidement sentie mieux.

En parallèle, le partenaire de Tearfund travaillait avec des bénévoles et des organisations locales pour les sensibiliser à la santé mentale et les aider à soutenir les personnes touchées par des troubles de la santé mentale. Suite à cette initiative, Sabera a reçu des vers à soie de la part de son conseil municipal, ce qui lui a permis de créer une petite entreprise. Avec les bénéfices de son entreprise, elle a acheté du bétail.

Pour guérir et retrouver l'estime de soi, pouvoir gagner de l'argent et exercer une activité intéressante est aussi important que de pouvoir accéder à des médicaments et un suivi psychologique. « Je suis très heureuse, dit Sabera. Aujourd'hui, j'apprécie ma vie et ma famille. »

Isaaq, pour qui il avait été difficile de travailler tout en s'occupant de Sabera et de leurs neuf enfants, dit : « Notre vie est aujourd'hui dix fois meilleure qu'avant ! »

Grâce au rayonnement de l'influence du partenaire de Tearfund dans la région, six chaînes de télévision diffusent régulièrement des programmes sur la santé mentale, et le gouvernement afghan a sollicité une formation en gestion positive du comportement pour le personnel des jardins d'enfants publics.

*les noms ont été changés

COMMENT FAIRE PARTICIPER LES COMMUNAUTÉS

- Prenez le temps de comprendre la situation au niveau local, et d'instaurer la confiance et des relations solides. Les membres de la communauté, le personnel local et les bénévoles peuvent tous contribuer.
- Faites appel à des employé-e-s/ bénévoles passionnés et engagés qui souhaitent voir des changements positifs et qui sont prêts à briser le silence autour de la santé mentale.
- Sachez vous adapter pour répondre aux divers besoins des organisations locales/groupes communautaires en matière de formation et de soutien. Reconnaissez que les connaissances sur la santé mentale sont souvent insuffisantes, mais qu'il ne suffit pas de transmettre des connaissances : un changement de comportement s'impose.
- Réunissez les groupes religieux et communautaires locaux afin qu'ils puissent apprendre les uns des autres et mettre en place des initiatives conjointes.
- Veillez à ce que les organisations et les groupes communautaires sachent comment orienter les gens vers des services psychiatriques spécialisés, le cas échéant.
- Travaillez en relation avec les médias locaux (stations radio, presse) pour diffuser des messages sur l'inclusion sociale et la santé mentale.
- Si possible, invitez les représentants du gouvernement à venir découvrir votre travail. Cela permet souvent d'obtenir leur appui à une approche communautaire des soins en santé mentale, et peut déboucher sur un financement qui permettra d'élargir le projet.

Courriel : publications@tearfund.org



ANCIENS NUMÉROS DE PAS À PAS

- PAS À PAS 112 : Les maladies transmissibles, notamment l'article page 14 « Faire face à une pandémie »
- PAS À PAS 108 : Vivre avec un handicap
- PAS À PAS 102 : Santé et foi
- PAS À PAS 86 : Stigmatisation
- PAS À PAS 68 : Pardon et réconciliation

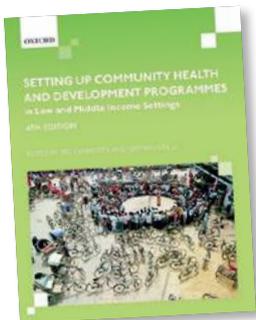
Pour télécharger des exemplaires gratuits, allez sur www.tearfund.org/pas-a-pas, ou contactez-nous pour commander des exemplaires imprimés en français, anglais, espagnol ou portugais.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

Rédigé par *Ted Lankester et Nathan J Grills (4e édition)*

Cet ouvrage en anglais fournit des conseils clairs et pratiques pour créer, développer et maintenir des programmes de santé dans des contextes ruraux ou urbains. Il contient un chapitre sur la santé mentale communautaire par Julian Eaton. Publié par Oxford University Press en association avec Arukah Network. Vous pouvez l'acheter ou le télécharger sur www.oup.com/academic.



SURVIVRE À UNE CATASTROPHE

Trauma Healing Institute

Un guide destiné aux personnes ayant survécu à une catastrophe. Ce livret propose des stratégies pour faire face dans le court terme, des conseils pour savoir à quoi s'attendre pendant le processus de relèvement, et des étapes pratiques pour le chemin de guérison émotionnelle et spirituelle. Téléchargement gratuit sur <https://beyonddisaster.bible> Disponible en plusieurs langues.



WHERE THERE IS NO PSYCHIATRIST

Vikram Patel (2e édition)

Ce guide pratique (en anglais) permet d'acquérir une compréhension de base de la santé mentale et de savoir comment évaluer et soutenir les personnes atteintes de troubles de la santé mentale. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur www.cambridge.org/core/books ou écrire à Cambridge University Press, Shaftesbury Road, Cambridge CB2 8BS, Royaume-Uni.



LIFTING THE LID

Un guide d'études bibliques (en anglais) pour aider les Églises et autres groupes à explorer les thèmes du bien-être émotionnel et mental. Allez sur <https://www.livability.org.uk> et cherchez « Lifting the lid ».



SITES INTERNET UTILES

who.int/fr

Sur le site web de l'Organisation mondiale de la Santé, recherchez dans la section « thèmes de santé », des informations sur de nombreux troubles de la santé mentale. Disponible en plusieurs langues.

wfmh.global/publications

La Fédération mondiale pour la santé mentale propose des publications sur différents sujets liés à la santé mentale. Vous pouvez les télécharger gratuitement dans différentes langues.

childrenforhealth.org

Children for Health apprend des messages de santé essentiels à leur famille et leur communauté. Téléchargez gratuitement des livrets, des ouvrages, des affiches et des ressources pour smartphone/tablette en plusieurs langues.



LE GUIDE DU PLAIDOYER

Joanna Watson

Un guide complet, pratique et accessible sur la théorie et la pratique du plaidoyer. Téléchargement gratuit sur <https://learn.tearfund.org/fr-fr/resources/series/roots-guides/advocacy-toolkit--a-roots-guide>. Pour commander des exemplaires imprimés, envoyez un courriel à publications@tearfund.org ou écrivez-nous en utilisant l'adresse indiquée à la page 19. Disponible en français, anglais, espagnol et portugais.

Pas à Pas est une publication reliant ceux qui travaillent pour le développement et la santé dans le monde entier. C'est un moyen d'encourager les chrétiens de toutes les nations alors qu'ils travaillent ensemble pour créer une harmonie dans nos communautés.

Pas à Pas est gratuit pour les agents de développement communautaire et les responsables d'Église. Les personnes qui sont en mesure de payer peuvent souscrire à un abonnement en contactant la rédactrice. Cela nous permet de continuer à fournir des exemplaires gratuits à ceux qui en ont le plus besoin.

Nous invitons nos lecteurs à nous envoyer leurs points de vue, articles, lettres et photos.

Pas à Pas est également disponible en anglais (*Footsteps*), en espagnol (*Paso a Paso*) et en portugais (*Passo a Passo*). Également disponible en hindi.

Rédactrice : Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni

Tél : (44) 20 3906 3906

Fax : (44) 20 8943 3594

Courriel : publications@tearfund.org

Internet : learn.tearfund.org

Rédactrice multilingue : Helen Machin

Comité d'édition : Barbara Almond, Maria Andrade, J. Mark Bowers, Mike Clifford, Dickon Crawford, Rei Crizaldo, Paul Dean, Helen Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Conception : Wingfinger Graphics, Leeds

Illustrations : Sauf indication contraire, les illustrations sont de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* (deuxième édition).

Sauf mention contraire, texte biblique de la Bible Version Segond 21 Copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Imprimé sur papier recyclé à 100 pour cent et en utilisant des procédés respectueux de l'environnement.

Traduction : I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martinez da Cruz, M. Sariego, S. Tharp

Abonnement : Contactez-nous par courrier postal ou par courriel aux adresses ci-dessus, en nous expliquant succinctement votre travail et en nous précisant la langue dans laquelle vous souhaitez recevoir *Pas à Pas*. Vous pouvez aussi suivre les instructions ci-dessous pour vous abonner à e-Pas à Pas, en cochant la case correspondante pour recevoir des exemplaires imprimés.

e-Pas à Pas : Pour recevoir *Pas à Pas* par courriel, veuillez vous abonner via le site internet Tearfund Apprentissage learn.tearfund.org. Suivez le lien « S'abonner au magazine *Pas à Pas* » sur la page d'accueil.

Changement d'adresse : Veuillez nous communiquer votre nouvelle adresse en indiquant votre numéro d'abonné figurant sur l'enveloppe d'envoi.

Copyright © Tearfund 2021. Tous droits réservés. Les textes de *Pas à Pas* peuvent être reproduits à des fins de formation, à condition que les documents soient distribués gratuitement et d'en mentionner la source (Tearfund). Pour toute autre utilisation, veuillez contacter publications@tearfund.org pour obtenir une permission écrite.

Les opinions et points de vue exprimés dans les lettres et articles ne représentent pas nécessairement le point de vue de la rédactrice ni de Tearfund. Tout renseignement technique est vérifié aussi rigoureusement que possible mais nous déclinons toute responsabilité en cas de problème.

Tearfund est une organisation chrétienne de développement et de secours, qui travaille avec des partenaires et des Églises locales pour apporter une transformation de vie totale aux communautés les plus pauvres.

Publié par Tearfund. Une société limitée par garantie. Enregistrée en Angleterre 994339. Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse).



PROBLÈME ÉPINEUX

Question : Je m'occupe d'un membre de ma famille qui souffre d'un trouble de la santé mentale, et j'ai du mal à le gérer. Que puis-je faire ?



Réponse : Il peut être très difficile de prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie mentale.

Vous pouvez éprouver de nombreuses émotions négatives :

- de la colère envers la personne malade, parce qu'elle vous rend la vie difficile
- de la tristesse à voir souffrir une personne que vous aimez
- de la culpabilité due aux pensées négatives que vous avez à son égard
- du désespoir face à l'avenir de la personne malade et au vôtre
- de la frustration en constatant que, quoi que vous fassiez, la maladie ne guérit pas
- de la honte à cause de ce que les voisins et les autres membres de la communauté peuvent penser ou dire de la maladie.

Tous les aidants sont confrontés à ces émotions. Prenez soin de parler de ce que vous ressentez à vos amis et à votre famille, et de trouver le temps de faire des choses que vous aimez. Si besoin, sollicitez également de l'aide pratique auprès d'autres personnes.

Groupe de soutien

Dans la mesure du possible, joignez-vous à un groupe de soutien pour les personnes dans votre situation. Si un tel groupe n'existe pas, envisagez d'en créer un, ou de demander à quelqu'un de le faire.

Il peut être réellement bénéfique de se réunir régulièrement avec d'autres aidants pour discuter de ce que vous vivez. Vous pouvez également inviter un agent de santé

communautaire à venir conseiller le groupe sur la façon de gérer les comportements difficiles, par exemple.

Il peut être réellement bénéfique de se réunir avec d'autres aidants pour discuter de ce que l'on vit.

communautaire à venir conseiller le groupe sur la façon de gérer les comportements difficiles, par exemple. Votre groupe de soutien sera bien placé pour aider les autres membres de la communauté à mieux comprendre les problèmes de santé mentale, ce qui contribuera à réduire la stigmatisation et la discrimination.

Patience

En associant au mieux thérapie, médicaments et soutien social, bon nombre de personnes souffrant d'un problème de santé mentale se rétablissent, même si cela peut prendre beaucoup de temps.

Le trouble de la personne peut être comparé à une maladie physique. Par exemple, lorsque l'on se casse une jambe, la guérison prend du temps. De même, un trouble de la santé mentale met du temps à guérir. Même lorsque la jambe va mieux, la personne doit la fortifier avant de pouvoir l'utiliser pleinement. De même, lorsque les symptômes visibles d'un problème de santé mentale ont disparu, la personne a encore besoin de temps pour se rétablir.

Avec une jambe cassée, il y aura parfois une invalidité permanente, ce qui peut aussi être le cas avec une maladie mentale. Lorsque cela se produit, tous les membres de la famille auront besoin de temps et de soutien pour s'adapter à la nouvelle situation.

Réponse adaptée de *Where there is no psychiatrist*, par Vikram Patel



Les jeunes de communautés à haut risque du Guatemala font des jeux pour renforcer leur esprit d'équipe. Photo : Ivan Monzon

INTERVIEW

PRENDRE SON ENVOL

Ivan Monzon Muñoz est psychologue social et directeur de la culture des jeunes et de la réduction des risques pour Fundación Doulos au Guatemala. Il évoque ici certains des enseignements qu'il a tirés sur la résilience en ayant travaillé avec des communautés marginalisées pendant de nombreuses années.

Pour vous, qu'est-ce que la résilience ?

Lorsque j'ai emménagé avec ma famille en Haïti après le tremblement de terre de 2010, je pensais en savoir beaucoup sur le sujet. À ce stade, j'aurais décrit la résilience comme « la capacité à retrouver la stabilité après une crise ». Mais après avoir travaillé quatre ans dans des communautés où la crise fait partie de la vie quotidienne, ma conception de la résilience a évolué, pour devenir plutôt « la capacité à persévérer, malgré la crise ». Pas comme un papillon qui secoue la poussière de ses ailes après une éruption volcanique et qui s'envole, mais plutôt comme une chenille qui essaie de se transformer en papillon dans le cratère d'un volcan en pleine activité ! Difficile, mais pas impossible.

Aujourd'hui, au Guatemala, j'aide les Églises et leurs ministères à établir de bonnes relations avec les jeunes vulnérables et à créer pour eux un environnement bienveillant et protecteur. Cela leur permet non seulement de survivre, mais aussi de s'épanouir.

À quelles difficultés spécifiques les jeunes de la région sont-ils confrontés ?

De nombreux jeunes sont exposés à la violence et à la criminalité dès leur plus jeune âge, qu'il s'agisse d'être recrutés dans des gangs armés,

de la violence domestique ou des violences sexuelles et basées sur le genre. Le chômage et les catastrophes naturelles s'ajoutent à la liste. La pandémie de Covid-19 a aggravé certains de ces problèmes.

Malheureusement, certains essaient de fuir la réalité en consommant des drogues et de l'alcool, en s'adonnant de façon compulsive aux jeux vidéo ou à la pornographie, ou par le suicide. Beaucoup souffrent d'anxiété et de dépression, ce qui les dé motive et, dans certains cas, entraîne de la violence et des comportements imprévisibles.

Comment soutenir ces jeunes ?

On a tendance à penser que les familles et les jeunes défavorisés ont essentiellement besoin de nourriture et de vêtements, surtout lors d'une crise comme une guerre, un tremblement de terre, ou la Covid-19. Pourtant, après plus de dix ans passés à travailler auprès de communautés vulnérables, il me semble que les divers aspects de la résilience liés à la santé mentale ne sont souvent pas suffisamment pris en compte.

De nombreux jeunes souffrent de solitude. Ils n'ont pas de personnes de confiance à qui parler de ce qu'ils ressentent et de leurs problèmes personnels. Un adolescent d'un quartier urbain m'a récemment dit : « On trouve de la nourriture et des vêtements, mais ce dont on a le plus besoin, c'est que plus de gens croient en nos rêves, et croient que nous pouvons les réaliser. » Un autre m'a dit : « J'aimerais tellement avoir quelqu'un à qui parler de mes problèmes ».

Lorsque les jeunes connaissent quelqu'un qui se soucie vraiment d'eux et de leur vie (même si cette personne n'est pas tout le temps là), ils

ont plus de chances de surmonter les problèmes qu'ils rencontrent.

Il est également important de donner aux jeunes des occasions de pouvoir communiquer avec ceux de leur âge, de pratiquer des loisirs comme le sport, de faire preuve de bienveillance, de respect et d'affection, et d'en recevoir.

Comment les Églises peuvent-elles les aider ?

- **COMPRENDRE** Passez du temps avec les jeunes pour comprendre les problèmes qu'ils rencontrent dans leur quartier et les pressions qu'ils subissent.
- **ACCOMPAGNER** Soyez disposés à écouter avec bienveillance, sans juger, en ayant recours à des compétences de base en matière de mentorat, telles que l'empathie et l'écoute active.
- **FORMER** Promouvez la résilience économique par le biais du soutien éducatif, de la formation professionnelle et de projets d'appui aux moyens de subsistance.
- **CRÉER UN ESPACE** Offrez aux jeunes un espace sûr où ils pourront passer du temps ensemble. Cela vous permettra d'instaurer la confiance et donnera aux jeunes la possibilité de se détendre, de discuter et de se soutenir.
- **DONNER DE L'ESPOIR** Là où il y a violence, accusations et reproches, Jésus offre amour, paix, pardon et espérance. Cela peut transformer la vie des jeunes ; il leur poussera des ailes et ils pourront prendre leur envol.

Courriel : imonzon@doulosgt.org