

BROCHURE DE  
**CONSEILS**  
**PSYCHOSOCIAUX**

Crédit: pexels.com/es-es/@viajero

# Présentation des rédacteurs

---



**Tournons La Page (TLP)** est un mouvement international, réunissant plus de 250 organisations des sociétés civiles africaines soutenues par des organisations européennes dont l'objectif est la promotion de l'alternance démocratique en Afrique. Le mouvement mène des actions pacifiques et non partisans. Créé en 2014, Tournons La Page regroupe des coalitions dans 10 pays africains (Burundi, Cameroun, Congo, Côte d'Ivoire, Gabon, Guinée, Niger, République Démocratique du Congo, Tchad et Togo). Depuis septembre 2019, Tournons La Page apporte un soutien régulier à ses associations membres en Guinée dans leurs activités de promotion de la démocratie.



**Agir Ensemble pour les Droits Humains** est une ONG basée à Lyon. Depuis 1992, Agir Ensemble s'engage pour la défense des droits et libertés fondamentales. Agir Ensemble protège, accompagne et renforce des organisations des droits humains qui sont de tailles modestes, parfois même émergentes, qui agissent en « première ligne » au contact des réalités sur le terrain. L'ONG agit sur quatre axes stratégiques : la consolidation de l'État de droit, de la gouvernance démocratique et de la mobilisation citoyenne ; la protection des défenseurs des droits humains en danger, la lutte contre la torture et les détentions arbitraires ; les droits des minorités et la lutte contre les discriminations ; le droit des femmes, le leadership féminin et la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles.



**TRACES** est un réseau de psychologues et psychanalystes dédié à la prise en charge des souffrances provoquées par la guerre, la torture et la violence politique. L'association inscrit l'ensemble de ses actions dans le cadre de son engagement en faveur de la défense des droits de l'Homme et la reconnaissance des traumatismes psychologiques générés par les conflits armés.



## Présentation

Cette brochure proposée par Traces et Tournons La Page est une base de réflexion et de conseils sur le trauma et les effets de la violence politique. Elle peut servir de support aux échanges verbaux indispensables entre défenseurs des Droits de l'Homme.

Rappelons tout d'abord que lorsque l'on vit dans des pays où sévissent les violations des droits humains, on n'a pas toujours conscience des effets traumatiques de la violence politique, sur soi comme sur son entourage. C'est une notion dont la portée nous échappe, puisqu'elle fait partie de notre quotidien.

**« Je souhaite que cette brochure puisse consolider les armes dont je dispose en ce moment pour faire face à cette violence et ses effets. »**

*Témoignage d'un membre de TLP-Burundi.*

Il s'agit donc de rester vigilant envers les effets, sur soi et sur ses proches, de la violence à laquelle nous confronte notre engagement.

# 1. Qu'est-ce que la violence politique ?

C'est une violence perpétrée, dans un pays, par un groupe qui prend le pouvoir avec légitimité au départ ou sans légitimité sur un autre groupe pour des motifs :

- Politiques
- Religieux
- Ethniques
- De genre

Cette violence peut prendre la forme de sévices physiques et/ou psychiques :

- Violence économique (pauvreté, harcèlement fiscal, attributions de marchés publics aux entreprises dont les responsables sont des alliés...)
- Privation de droits de tous ordres
- Coercition
- Persécution
- Viol
- Torture
- Esclavage

Cependant, à la grande différence de la violence « ordinaire », la violence politique présente deux caractéristiques :

- **L'impunité** : l'état dans lequel se déroulent les événements violents n'est plus un état de droit, et prive la victime de tout recours juridique.
- **L'intentionnalité** : ceux qui perpétuent la violence cherchent à isoler l'individu de son groupe d'appartenance et à détruire son humanité, c'est-à-dire ce qui le lie aux autres : valeurs, idéaux, coutumes, capacité de penser.

Le pacte social de protection mutuelle qui crée la cohésion dans un État ou une société est rompu, les tabous sont transgressés, c'est la loi du plus fort.

**Les menaces et la violence visent surtout à briser les organisations et à miner la confiance des défenseurs en leurs collègues, à les rendre vulnérables, anxieux et impuissants.**

La confrontation à ce type de violence laisse des traces traumatiques dans tous les aspects de la vie : physique, psychique et sociale. Ces traces, si elles sont réduites au silence et ne sont pas exprimées, se transmettent de génération en génération.



## 2. Qu'est-ce que le trauma ?

---

Le trauma peut être :

- **Direct** : un ou des évènements dramatiques, portant atteinte au corps et/ou à l'esprit, si intense que la conscience ne peut l'intégrer tel quel. Il est du domaine de l'indicible, voire de l'impensable du fait de son degré d'horreur et de la sidération qu'il provoque.
- **Indirect** : survenu à un proche, il n'en est pas moins insupportable voire impensable pour celui qui en est témoin.
- **Cumulatif** : des « microtraumatismes », souvent non reconnus, qui se répètent et s'accumulent.

Psychiquement, la victime tout comme le témoin sont impliqués dans le trauma.

Le trauma s'inscrit hors de tout contrôle dans le psychisme, il l'envahit et le fige. C'est pourquoi taire le trauma, le garder pour soi, est ravageur.



## 3. Effets du trauma

---

Le trauma a toujours des effets, ceux-ci peuvent se manifester mais passent souvent inaperçus. Le trauma atteint les personnes qui en sont directement victimes ainsi que ceux qui leur sont proches, mais aussi ceux qui recueillent les témoignages des victimes et les soutiennent.

Cependant, les personnes victimes ne font pas toujours le lien entre leur vécu traumatique et leur souffrance. Il est donc utile de pouvoir identifier les effets des situations traumatiques.

**Ces symptômes, troubles psychiques ou somatiques, sont des réactions normales à une situation anormale.**

La liste de ces symptômes post-traumatiques est longue et non exhaustive. **Les premiers symptômes manifestes sont généralement d'ordre physique.** Il s'agit de maux divers (tête, dos, estomac) ou une fatigue excessive, qui doivent alerter. Des symptômes pour lesquels les médecins ne trouvent pas de maladie organique malgré les différents examens effectués. Ces maux peuvent même se transformer en maladie psychosomatique (troubles cutanés comme l'eczéma, difficultés respiratoires...). Les troubles du sommeil sont aussi très fréquents (hypervigilance, insomnies, cauchemars). Ces symptômes sont parfois la seule expression du trauma.

### **Mais il peut également arriver de nombreux troubles psychiques et affectifs:**

#### • **Reviviscences :**

- Souvenirs intrusifs faisant irruption dans la pensée de manière brutale ;
- Des «Flash-back», qui vont jusqu'à donner l'impression à la personne d'être «coupée en deux» (ce que l'on nomme la dissociation) : « je me sens comme lors du trauma, et je perds conscience de l'environnement présent » ;
- Récurrences : à l'occasion d'une date anniversaire, d'une odeur, d'un son... le souvenir du trauma resurgit.

#### • **Évitement :**

- Physique : Les lieux, personnes ou activités associés au trauma et qui le rappellent (par exemple les forces de l'ordre, les endroits confinés, certains bruits...);
- Psychique : L'oubli de souvenirs (prenant la forme d'une amnésie), l'impossibilité d'exprimer ses sentiments donnant une impression d'insensibilité, l'incapacité à penser qui peut s'exprimer par la sidération ;
- Fuite dans l'alcoolisme ou la drogue.

#### • **Altérations cognitives :**

- Troubles de la mémoire et de la concentration
- Pertes des repères dans le temps et l'espace

#### • **Perturbation des affects :**

- Troubles de l'humeur : violence extra ou intra-familiale, colères immotivées, crises de larmes ;
- Repli sur soi ;  
Perte de confiance en l'autre, entraînant un sentiment de solitude extrême ;
- Perte de confiance en soi « je ne suis plus le même » ;
- Dépression (perte de l'envie de vivre).

**« Un élément fondamental à prendre en compte dans la souffrance c'est l'indifférence. L'indifférence des autres, des institutions internationales et de la communauté internationale qui souvent se perdent dans des considérations politico-diplomatiques qui ne laissent aucune place à la reconnaissance de la souffrance individuelle. »**

*Témoignage d'un membre de TLP-Togo.*

## 4. Comment faire face aux difficultés du travail des défenseurs des droits humains ?

Étant à la fois militants et victimes, les défenseurs des droits humains sont soumis à une pression constante dans leurs pays respectifs.

« Pour nous tous activistes, militants prodémocratie et défenseurs des droits humains, nous avons tendance à banaliser le trauma. Dans la plupart des cas si pas toujours, on s'attarde seulement à des problèmes liés à des menaces physiques et risques mettant nos vies en danger. Et il nous semble important d'ajouter d'autres aspects qui accentuent le trauma des activistes, c'est notamment : les préjugés et stéréotypes. Dans la pratique, les autorités qui apprécient mal l'engagement citoyen des militants ont tendance à faire véhiculer des croyances, images, préjugés et stéréotypes afin de détruire l'image des militants au sein de l'opinion locale, nationale et internationale. Et ces préjugés et autres stéréotypes accroissent le stress et le trauma des militants qui ont tendance à se croire isolés de la communauté. »

*Témoignage d'un membre de TLP-RDC*

Le danger de se laisser déborder est grand, surtout devant l'immensité de la tâche. Mais il importe de se rappeler que l'être humain n'est pas tout-puissant et qu'on ne peut ni tout résoudre ni tout contrôler. Reconnaître ses propres limites est le seul moyen de ne pas s'épuiser (jusqu'au « burn-out »).

### 1. Le cadre

Le travail des défenseurs doit être considéré comme un travail à part entière, avec ses règles, et qui est régi par un « contrat de travail en commun » qui protège ses membres. Les défenseurs doivent gérer efficacement les menaces tout en gardant un sentiment de sécurité dans leur travail.

**Il est fondamental de mettre en place une charte qui définit le consensus du groupe sur les conditions de travail.** Cet accord doit aider à combattre un sentiment de culpabilité, de ne pas en faire assez vis à vis des autres défenseurs et de soi-même.

On pourra définir ainsi quelques éléments de la charte :

- Qui fait quoi ? Un partage des tâches bien défini évite d'être débordé à vouloir tout assumer : déléguer, quand c'est possible.
- Quel temps de travail ? Il ne peut pas être de 24h/24 ;
  - Fermer son portable à certaines plages horaires ;
  - Ne pas confier son numéro personnel à tous ;
  - Ne pas laisser le travail envahir l'espace/temps personnel et familial.
- Comment éviter la mise en danger de soi-même, et des autres ?
- Jusqu'où est-il raisonnable d'aller dans les risques encourus ?



## 2. L'accueil des victimes ou témoins de violence politique

Les personnes victimes de traumatismes ont perdu confiance dans les liens sociaux, y compris avec les personnes du même pays, de la même communauté.

Accueillir ces personnes implique de :

- Définir un cadre d'intimité et de confidentialité ;
- Présenter qui nous sommes, l'association à laquelle nous appartenons ;
- Évaluer la demande des personnes : par qui et dans quel contexte sont-elles venues à nous ? ;
- Spécifier dès le départ à quels besoins nous pouvons répondre, mais aussi ce qu'il ne nous est pas possible de faire, ce qui est souvent délicat quand il y a un grand désarroi. Il s'agit de chercher avec la personne d'autres possibilités d'aide ailleurs (travail en réseau).

Mais dans cet échange, celui qui écoute doit éviter trois écueils :

- Ne pas obliger la personne victime à parler, ni à tout dire ;
- Ne pas accentuer chez la victime son rôle de victime, et éviter l'envahissement par la plainte ;
- Ne pas entraîner de jugement qui renforcerait le sentiment de la persécution.

Faire le récit de ce qui est arrivé met une distance avec l'événement, d'une part en rétablissant un lien avec celui à qui l'on parle (on ne tourne plus en boucle), d'autre part en replaçant son récit dans l'histoire (le passé - le présent - le futur) de la personne.

Cela permet de remettre le moment traumatique dans un contexte, au lieu de le vivre comme un événement toujours au présent.

**Mais parler ce n'est pas bavarder, c'est prendre le temps de créer un cadre, un lieu de confidentialité lui étant dévolu. On ne peut parler « vraiment » dans le brouhaha d'un lieu de passage, on s'adresse à quelqu'un. Parler implique d'écouter et d'être écouté.**

### 3. L'exil

Pour les défenseurs des droits humains qui ont dû s'exiler, au trauma s'ajoutent d'autres difficultés.

Il y a d'abord une culpabilité, sourde ou manifeste, vis à vis de ceux qui sont restés sur le terrain ou des proches que l'on a laissés. Parfois, même des ressortissants en exil du même pays vont jusqu'à leur reprocher, en tant qu'activistes, de ne pas être restés ! Alors qu'il s'agit légitimement, en s'exilant, de sauver sa vie.

**L'exilé se retrouve dans la position paradoxale de ne pas vouloir oublier, ni renoncer à ses origines, et son militantisme, tout en devant s'adapter au pays d'accueil sous peine d'exclusion.**

Le défenseur exilé vit tourné vers les événements qui continuent de se dérouler dans son pays, et dans le même temps il est obligé de vivre dans la réalité présente de l'exil. Il est donc dans une position particulièrement conflictuelle.

De plus, très souvent, il a perdu en s'exilant son statut social, se retrouvant ainsi déclassé. Or le statut social fait partie de l'identité propre, il y a donc là une atteinte à l'intégrité psychique, plus ou moins importante, mais réelle.

**« Les activistes contraints de s'exiler sont tous porteurs d'une certaine souffrance liée à leur vécu, mais certains ont vécu des événements spécifiques et par conséquent ont ou peuvent développer des difficultés, voire des traumas particuliers. C'est le cas des victimes de viols, des garçons émasculés ou d'autres qui ont subi des tortures particulières le moment où ils ont été détenus dans les services de renseignements qui ont été transformés en des lieux de tortures. »**

*Témoignage d'un membre de TLP-Burundi.*

### 5. L'importance du partage

À force de vivre des situations traumatiques et d'en entendre les témoignages, il est nécessaire, dans le travail associatif, d'oser aborder les difficultés que chacun rencontre, les souffrances et les peurs qui isolent. Parler ensemble, s'accorder un temps institutionnel pour cela, régulièrement et pas seulement en période de crise, permet d'atténuer les effets du traumatisme, et les conflits ou agressions qui peuvent surgir au sein de l'équipe.

**L'intérêt du groupe, du collectif est d'être ensemble face à ce qui cherche à isoler, et de pouvoir se reformuler les idéaux qui soutiennent l'action.**

Comprendre et partager le vécu des autres, s'identifier à eux et avoir ce soutien solidaire est essentiel.

### 4. La culpabilité

La culpabilité use.

Il nous faut reconnaître que travailler autour de la violence politique a un impact, et qu'il faut en tenir compte sans le vivre comme une défaillance personnelle.

- Comment ne pas être envahis, face à l'ampleur de la tâche, par l'impression de ne pas en faire assez ?
- Comment gérer le coût familial et personnel, et la réprobation sociale de ceux qui sont moins, ou ne sont pas engagés ?

Il importe de préserver le temps nécessaire à une vie personnelle, familiale, amicale, de loisir, de sport. Pouvoir « décompresser » est nécessaire pour conserver sa santé psychique.



**TOURNONS LA PAGE**