

5

La Santé Mentale: traumatismes & guérison

Contenu

Parler de la santé mentale et des traumatismes

- Étiqueter les émotions
- "Je Suis" et "Je Ressens"

Qu'est-ce que le traumatisme?

- Les types de traumatismes
- Le SSPT (syndrome de stress post-traumatique)
- Mythes et fausses croyances sur les traumatismes
- Quels sont les déclencheurs?

Aborder le traumatisme

Outils pour vous aider à vous calmer

- Respiration consciente
- Mise à la terre

Parler du traumatisme

- La fenêtre de tolérance
- Le changement d'attention
- Verrouiller les souvenirs négatifs
- Aborder le traumatisme
- Le rire pour la guérison des traumatismes au Cameroun

Aider une personne ayant subi un traumatisme

Ressources pour les soignants

- Ressources supplémentaires



Des responsables de la communauté et des jeunes se réunissent pour discuter de l'impact des discours haineux. Photo par Shillie Paul

La Santé Mentale: traumatismes & guérison

Il est coutumier pour des personnes d'avoir vécu des événements stressants et bouleversants. Même s'il s'agit d'événements qui ont eu lieu il y a longtemps, ils peuvent continuer à affecter la façon de penser et de se sentir aujourd'hui. Les choses qui se produisent à nous peuvent avoir un effet sur notre façon de réagir face à nos semblables et à de nouvelles situations plusieurs années après.

Le traumatisme peut être défini comme l'expérience d'une personne face à une certaine situation, et comment cette personne y pense et la ressent par la suite. Deux personnes ne sauraient manifester exactement la même réaction face à une situation donnée, et aucune réaction ne saurait être considérée comme mauvaise ou honteuse. Lynn A. Kovich

Parler de la santé mentale et des traumatismes

Commençons ce chapitre sur la santé mentale et le traumatisme en faisant cette précision: **chacun de nous ou presque a, à un moment donné de sa vie, vécu une forme ou une autre de traumatisme.**

Tout événement stressant ou bouleversant peut déboucher sur le traumatisme, or, chacun de nous a déjà vécu des événements de ce genre.

Le plus souvent, lorsque nous entendons utiliser le terme "santé mentale" ou même lorsque nous y pensons, notre idée première est relative à des personnes qui sont sur le point de disjoncter, ou qui ne sont plus en bonne relation avec leur entourage. Nous pensons ainsi à ceux que l'on appelle communément "des fous". Or il s'agit là d'une compréhension étroite du concept de santé mentale.

De même que nous disposons chacun d'un certain niveau de santé physique qui fluctue de période en période, de même nous possédons un niveau de santé mentale qui varie en fonction du temps et des expériences vécues. La santé physique et mentale se combinent pour créer notre santé globale et notre sensation de bien-être.

La santé physique se décline en une gamme.

Il y a la santé mentale idéale, grâce à laquelle tout se passe comme si nous ne faisons aucun effort et nous sommes épargnés de la douleur.

Il y a des traumatismes légers dont on ne se rend pas souvent compte, mais qui vous mettent en colère ou vous irritent.

Il existe des traumatismes graves qui vous donnent des insomnies ou vous empêchent de vous concentrer, ou encore qui vous rendent si triste.

Et il existe aussi des traumatismes plus graves et sévères qui rendent votre vie invivable.

Qu'il s'agisse de santé mentale ou physique, beaucoup d'entre nous ignorent souvent leur corps. Lorsque nous tombons malade, nous allons travailler. Nous ressentons quelque peu la douleur dans notre corps, mais nous persévérons. Nous pouvons avoir une fracture, mais nous n'avons ni le temps ni l'argent à y consacrer.

Pourtant ce comportement ne fait qu'aggraver notre blessure ou retarder la guérison. Souvent, **il nous arrive d'ignorer les effets du traumatisme, même en ce qui nous concerne.** Nous ignorons le sens de la colère ou de l'irritation, ou alors nous accusons les autres pour cette situation. Nous ignorons le manque d'énergie ou la tristesse. Nous vaquons à nos occupations, nous nous concentrons sur ce que nous avons à faire.

Mais la question véritable est la suivante: nous sentirions-nous mieux – et comment – si nous étions

disposés à parler de nos émotions et traumatismes antérieurs? Quel serait le degré de joie et de paix que ça nous apporterait-il; ainsi qu'à nos communautés si nous nous occupions davantage de notre santé mentale? La vie serait-elle plus paisible si nous nous attaquions à la source de notre colère, notre irritation et tristesse?

Le présent chapitre mettra un accent particulier sur ce sujet. Nous commencerons par une discussion sur la santé mentale et le traumatisme. Puis nous aborderons les approches efficaces nous permettant de nous rapprocher d'une santé meilleure et un mieux-être.

Ce document est destiné à tous. Lisez-le. Partagez ce que vous aurez appris. Et ensemble œuvrons pour le renforcement de notre résilience et pour davantage de joie et de paix dans nos vies et celles des membres de notre communauté.

C'est une bonne chose pour les personnes d'œuvrer pour la guérison. Mais c'est aussi bon pour les communautés et important dans un contexte de construction de la paix. Un traumatisme non pris en compte peut déboucher sur la violence et la négligence vis-à-vis des autres personnes. Ainsi, plus nous apprendrons à gérer utilement nos émotions, et plus nous pourrons facilement faire preuve de compassion, établir des relations et travailler ensemble pour réduire les propos de haine et bâtir une société de paix. Alors, y!

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pendant que nous grandissons, où évoquait-on la question des émotions et de la santé mentale?
- A qui vous adressez-vous lorsque vous voulez évoquer des questions difficiles?
- Quelle action minime pouvez-vous entreprendre pour amener les personnes dans votre communauté ou à domicile à accepter une conversation sur la santé mentale?

Étiqueter les Émotions

La plupart de personnes éprouvent des difficultés à parler de leurs sentiments et émotions.

Plusieurs d'entre nous ont grandi dans des familles et des cultures qui nous enseignaient de ne pas trop partager nos émotions.

Certaines personnes partagent avec facilité leurs émotions positives, à l'exemple de la joie ou de l'excitation, mais se sentent mal à l'aise quand il s'agit de partager des émotions négatives telles que la peur ou la colère. Plusieurs personnes ont appris qu'il était normal pour les femmes de parler de leurs émotions, mais anormal pour les hommes.

Et même s'ils tentent de le faire, la plupart d'entre nous éprouvent des difficultés à donner un nom à ce qu'ils ressentent ou même à le comprendre.

*Mais la bonne nouvelle est que **donner un nom et parler de nos émotions est une compétence que nous pouvons apprendre**. Et plus nous la mettons en pratique, mieux nous sommes.*

Pourquoi est-il important de posséder cette compétence? Parce que le fait de parler de nos émotions comporte de nombreux bénéfices positifs. Cela nous aide à penser et réfléchir plus clairement sur notre situation. En plus, ça nous aide aussi à communiquer de manière plus juste.

*Cela accroît le contrôle de soi.
C'est bon pour notre santé physique.*

Alors, comment faire pour commencer à acquérir tous ces bénéfices?

*Pour commencer: **dressons la liste** de tous les sentiments possibles. Combien pouvons-nous nommer? Peut-être joyeux? Triste? Fâché? Voilà un bon point de départ.*

Quels autres sentiments peut-on trouver? Peut-être calme? Contrarié? Soucieux? Ou nerveux? Confus? Solitaire? Exclu? Pacifique? Excité?

Plus nous trouvons des mots pour décrire nos émotions, mieux nous pourrons analyser ce que nous ressentons. Il ne s'agit pas ici d'un test de vocabulaire.

Bien au contraire, ces éléments nous aident à déceler les différences minimales entre les sentiments. A titre d'exemple, quelle est la différence entre "calme" et "joyeux"? En utilisant des mots différents, nous pouvons mieux identifier ces différences.

Prochaine étape: il s'agit de lire les signaux que votre corps vous envoie.

Vos muscles donnent-ils l'impression d'être raides? Ressentez-vous des douleurs dans le dos? Vos mains sont-elles moites? (couvertes de sueur) Votre cœur bat-il à toute vitesse?

Comment ressentez-vous votre énergie? Forte? Faible?
Resentez-vous le froid plus que d'habitude? Idem pour la chaleur?

La dernière étape consiste à penser à la liste des émotions et essayer d'identifier laquelle des émotions correspond le mieux à la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Par exemple, imaginez que vos bras et mains sont raides, que votre cœur bat plus vite que d'habitude, et que votre respiration est aussi rapide. Qu'est-ce qui se passe? Ces signaux pourraient être un signe de peur. Peut-être avez-vous aperçu quelque chose qui signale un danger. Mais ces signaux pourraient aussi bien indiquer que vous êtes excité, parce que quelqu'un que vous aviez perdu de vue depuis longtemps va entrer dans la salle.

Même signal, émotion différente.

Etiqueter des émotions consiste à savoir comment lire les signaux venant de notre corps, réfléchir sur la situation dans laquelle nous nous trouvons, et recourir à notre liste émotionnelle pour traduire l'information en mots, même si nous nous disons seulement ceci: "Je me sens (émotion) à cause de (situation)".

Quelques autres exemples:

Un ami arrive très tardivement à une réunion, et notre première pensée est d'entrer en colère. Mais si nous réfléchissons davantage sur cette situation, nous constaterons que nous sommes plutôt gênés car il n'est pas dans les habitudes de cet ami d'arriver si tard. De plus, nous ne savons pas s'il lui est arrivé quelque chose

en chemin pendant qu'il se rendait à la réunion. Si nous prenons le temps de réfléchir, nous pourrions alors lui dire avec précision que nous étions gênés mais nous sommes maintenant soulagés de le voir, ce qui nous évite de répandre accidentellement la colère autour de nous.

Notre famille est très bruyante alors que nous essayons d'étudier. Nous constatons que notre corps est tendu, et dans un premier temps, nous pensons que nous sommes fâchés. Cependant si nous pensons à tous les aspects de la situation, nous nous rendons compte qu'en fait, nous sommes nerveux et anxieux au sujet de notre prochain test et que le fait d'être tendu n'a rien à voir avec le vacarme provoqué par la famille. A ce moment nous pouvons leur faire part de notre nervosité et solliciter par conséquent leur aide pour étudier, au lieu de leur crier dessus pour les amener à faire moins de bruit.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Combien d'émotions différentes pouvez-vous énumérer? dressez leur liste complète et essayez de penser à comment vous pourriez décrire ce sentiment. Comparez votre liste à celle de vos camarades et complétez votre liste avec des émotions que vous considérez importantes mais que vous n'aviez pas mentionné.**
- **Quels mots émotionnels utilisez-vous souvent? Partagez-vous davantage des émotions positives ou négatives? Pourquoi?**
- **Quels mots utilisez-vous rarement?**
- **Réfléchissez sur les situations que vous avez vécues au cours des semaines écoulées et essayez d'étiqueter / nommer ce que vous ressentiez à ces moments-là.**

"Je Suis" contre "Je Ressens"

Il est facile de laisser nos émotions, notamment celles négatives, prendre le contrôle et alimenter le conflit.

Très souvent, ceci résulte de ce que nous ne prenons pas le temps de réfléchir sur nos émotions ou encore, nous nous *sur-identifions* à eux. Combien de fois avons-nous dit quelque chose du genre à quelqu'un: "je suis très fâché". Le problème avec cette phrase est que nous laissons la colère définir notre identité. Nous devenons la personne qui est fâchée, or les personnes fâchées se comportent habituellement de manière négative. Par contre si nous transformons cette phrase en: "je ressens de la colère", alors nous sommes des personnes possédant des identités complexes qui ressentent aussi des choses.

Le fait d'admettre que nous ressentons quelque chose nous aide à analyser ce qui se passe, à déterminer si le

terme "colère" est le plus juste pour décrire ce que nous ressentons, et à rechercher les mots les plus appropriés et sains pour nommer cette colère.

JE RESSENS nous permet de rester aux commandes de nos sentiments.

JE SUIS place l'émotion aux commandes.

Il peut s'agir d'un léger changement, mais plus nous appliquerons cette idée à des sentiments négatifs, plus nous pourrions œuvrer à rechercher des approches pacifiques pour exprimer nos sentiments.

JE RESSENS permet de reconnaître l'émotion, mais aussi de l'aider à avancer et ne pas faire partie de notre identité.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- En quoi l'idée de changer une phrase de JE SUIS en JE RESSENS peut-elle aider à gérer les émotions difficiles?
- Dans quelles autres situations pourrait-il être utile? Voici quelques exemples à étudier:
 - Je suis malade contre Je ressens la maladie
 - Je ne peux pas continuer contre Je ne me sens pas à même de continuer
- J'ai toujours peur contre Parfois je ressens de la peur
- Je suis sans travail contre Je suis une personne qui est sans travail
- Je suis infirme contre Je suis une personne atteinte d'infirmité.

► Qu'est-ce-que le Traumatisme?

Le traumatisme est la réponse émotionnelle du corps face à un événement terrible.

En d'autres termes, le traumatisme est tout événement qui menace gravement la survie physique, la sécurité ou le sentiment de sécurité et d'intégrité émotionnelle et psychologique.

Les événements traumatiques sont caractérisés par un sentiment d'impuissance, de peur d'être blessé ou de mourir, ou de perte d'innocence. **Le traumatisme divise le monde en deux, avec d'un côté la perception du monde avant et après, et nous de l'autre côté.** Nous nous considérons comme un certain individu avant l'événement, et comme un autre individu après l'événement.

Il est important de noter que **le traumatisme est une réponse naturelle.** Il est la manière par laquelle l'esprit et le corps réagissent à des situations traumatisantes et essaient à leur manière de traiter ce qui est arrivé.

Le traumatisme évolue à la fois dans l'esprit et le corps.

Dans l'esprit, le traumatisme peut souvent conduire à l'anxiété, la dépression, la panique, la boulimie, les peurs, le trouble de sommeil, l'usage abusif de l'alcool et des drogues, la difficulté à se sentir calme, et la difficulté de se mettre en relation avec les autres au plan émotionnel.

Dans le corps, un traumatisme non résolu conduit souvent à des maladies physiques telles que les troubles intestinaux, les maux de tête, les éruptions cutanées... (Bien vouloir noter que ces maladies peuvent aussi être des symptômes d'autres maladies. En cas de doute, contactez un médecin si possible).

Types de traumatismes

Il existe différentes manières d'appréhender les traumatismes.

Selon les psychologues, on peut considérer le traumatisme en termes de Traumatisme avec T majuscule (par exemple les grands Traumatismes) et les traumatismes avec t minuscule (exemple les petits traumatismes).

Les événements horribles qui conduisent souvent au grand Traumatisme incluent:

- Mauvais traitements physiques, à l'exemple des violences, gifles ou raclées infligées par un partenaire ou un parent ;
- Abus sexuel, incluant les attouchements non consentis, viols et inceste ;
- Abus émotionnels à l'exemple des réprimandes, moqueries, rabaissement, et réduction au silence ;
- Négligence vis-à-vis des enfants, avec entre autres la famine, la séparation forcée, ou des parents émotionnellement instables ;
- Violence dans la communauté ;
- Expériences de guerre et de combats
- Expériences de blessures ou de maladies graves telles que le cancer ou le VIH/SIDA ;
- Décès d'une personne chère (parent, enfant...) ;
- Expérience de scène de violence ou de victimisation, par exemple une personne brutalement battue ou torturée
- Catastrophes naturelles telles que tremblements de terre, incendies, inondations et ouragans ;
- Ainsi que tous autres événements graves similaires.

De l'avis de plusieurs personnes interviewées, les événements susmentionnés sont les plus cités lorsque l'on parle de traumatisme.

Cependant, et ceci est important, **les petits traumatismes** sont souvent causés par des actes ou gestes auxquels on ne pense pas du tout comme traumatismes, par exemple:

- Intimidations
- Grandir dans une famille où les disputes sont courantes
- Situations de moquerie ou d'exclusion, spécialement lorsqu'on est un enfant
- Infidélité dans une relation
- Procédure/Situation de divorce
- Soucis financiers permanents
- Procédures médicales
- Autres cas similaires

Les cas ci-dessus sont moins intenses que ceux des grands traumatismes. Cependant s'ils persistent sur une longue période, ils peuvent finalement déboucher sur le sentiment de traumatisme.

Autre point important à noter: **lorsqu'il réagit face à un traumatisme, le corps ne fait pas de distinction entre grand et petit traumatisme.** Tout ce qu'il sait, c'est qu'il est en train de vivre quelque chose de troublant et il y réagit conséquemment.

Pour cette raison, comparer différents traumatismes est un non-sens

Ce qui peut avoir été une expérience très traumatisante pour un individu peut ne pas l'être autant pour un autre individu.

Nous sommes tous différents et face aux situations, nous réagissons tous différemment. Même des personnes vivant une expérience traumatisante similaire seront traumatisées différemment.

Ce qui est fondamental de comprendre, c'est le fait que **tout traumatisme est valide.** Même si pour certaines personnes un fait ou acte peut sembler banal, il peut tout aussi bien être traumatisant pour d'autres personnes.

Aussi devons-nous faire montre de compassion et permettre aux autres de raconter leurs propres histoires et définir eux-mêmes ce qu'ils considèrent comme situation traumatisante. Il ne nous revient pas de juger. Un traumatisme est un traumatisme.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous, en vos propres termes, faire la différence entre "grand traumatisme" et "petit traumatisme"?
- Lorsqu'on jette un coup d'œil sur la liste de faits/actes qui peuvent provoquer un traumatisme, lesquels selon vous, sont susceptibles de causer un traumatisme chez vous et au sein de votre communauté?
- Lorsque les populations au sein de votre communauté ou alentour parlent de traumatisme, lesquels des grands ou des petits traumatismes évoquent-ils? qu'est-ce-qui explique leurs choix?
- Le fait de nous rendre compte que nous avons tous vécu un traumatisme dans notre vie nous libère-t-il ou alors nous fait-il peur Pourquoi?

Le TSPT (trouble de stress post-traumatique)

Le traumatisme se manifeste souvent après un événement traumatisant. Il survient souvent en l'espace de quelques heures, parfois quelques semaines ou mois.

Mais par moment, les effets du traumatisme n'apparaîtront que plusieurs années plus tard. Cependant, **une assistance et un traitement appropriés permettent de suivre et guérir le traumatisme.**

Cependant, certaines personnes n'arrivent pas à se débarrasser de leur traumatisme. Elles sont souvent diagnostiquées comme atteintes de troubles du stress post traumatique (TSPT).

Qu'est-ce-que le Trouble du Stress Post Traumatique (TSPT)?

Les personnes atteintes de TSPT expriment des pensées et sentiments intenses et troublants liés à une expérience vécue qui perdure longtemps après la fin de l'événement traumatisant. Elles sont capables de revivre cet événement à travers des flashbacks et des cauchemars; elles pourront éprouver la tristesse, la peur ou la colère; de même elles pourront se sentir détachées ou séparées de leur entourage.

Les personnes atteintes de TSPT sont habituellement amenées à adopter des comportements d'automutilation et/ou à commettre le suicide.

Le TSPT est une réalité, et il est dévastateur.

Un traumatisme résultant de la violence interpersonnelle - telle que le viol- est plus enclin à déboucher sur le TSPT qu'un traumatisme non-violent (exemple des catastrophes naturelles).

Bien que le TSPT soit plus difficile à guérir que les autres formes de traumatisme, il peut néanmoins devenir moins sévère et même disparaître si un traitement approprié lui est appliqué.

Alors que tous les traumatismes donnent au malade l'impression d'impuissance, la bonne nouvelle est que, le malade a un contrôle effectif sur son traitement.

Il peut adopter des étapes actives de guérison rapide, et par le fait même, retrouver le sens du contrôle individuel. Nous aborderons quelques-unes de ces étapes plus loin dans ce chapitre.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Connaissez-vous quelqu'un qui a été affecté par le Trouble du Stress Post-Traumatique (TSPT)? Comment a-t-il eu un effet sur sa vie et celle de sa famille et ses bien aimés?**
- **Quelles actions pouvez-vous mener pour aider à assister les personnes atteintes de TSPT ou leurs familles?**

Les Mythes et fausses croyances sur les traumatismes

Voici quelques mythes et idées fausses que nous souhaitons dissiper:

Seuls des événements graves conduisent au traumatisme

Comme mentionné plus haut, il existe un éventail d'événements qui peuvent être traumatisants, en fonction de la personne et de la situation. Souvent et surtout lorsque plusieurs petits événements traumatisants existent, notre corps réagit de la même manière que s'il s'agissait d'un grand événement traumatisant.

Chaque personne vit l'expérience du Trouble du Stress Post-Traumatique (TSPT)

Non, le TSPT relève d'un diagnostic médical spécifique. Il faut prendre en considération plusieurs facteurs pour diagnostiquer le TSPT.

Les symptômes du traumatisme se manifestent immédiatement après un événement traumatisant.

Non! Les symptômes du traumatisme varient en fonction de la personne atteinte du trouble. Les accès

de colère et de violence ne surviennent pas toujours, même si l'événement traumatisant comportait un crime violent et la torture. La réaction à un événement traumatisant varie d'un individu à l'autre.

Le traumatisme est limité à une tranche d'âge

Non! Toutes les tranches d'âge sont affectées par le traumatisme. Souvent les enfants sont spécialement vulnérables au traumatisme parce qu'ils n'ont pas encore la capacité mentale de donner un sens au monde. Ils s'estiment coupables du traumatisme qu'ils subissent et intériorisent le sentiment de leur faible valeur individuelle.

Par ailleurs les enfants peuvent souffrir de TSPST, les symptômes chez certains apparaissant seulement plusieurs années après la survenue du traumatisme.

Il est impossible d'en guérir

Absolument faux! Si des mécanismes appropriés sont mis en place - entre autres la création d'un système de soutien social, l'apprentissage des mécanismes de gestion du traumatisme et l'engagement à œuvrer pour venir à bout de ce dernier -, la guérison est possible pour toute victime.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Combien de ces mythes avez-vous entendu parler?**
- **Que pouvez-vous faire pour aider à propager la vérité concernant ces mythes?**

Quels sont les déclencheurs?

Il est possible que vous ayez entendu des personnes évoquer les faits et actes qui sont des "déclencheurs". Qu'est-ce-que ça signifie?

Est considéré comme "déclencheur" tout ce qui amène subitement un individu à se souvenir d'une expérience traumatisante antérieure et qui place le corps et l'esprit de cet individu dans un état d'alerte et de peur.

Par exemple, quelqu'un qui a vécu l'expérience du traumatisme basé sur une arme à feu pourra se sentir bienjusqu'au moment où il/elle entendra une pétarade de véhicules: ce bruit va être alors un déclencheur en lui, ramenant ainsi (consciemment ou inconsciemment) le souvenir de l'événement traumatisant et plaçant le corps dans une situation d'alerte maximale.

Il existe plusieurs choses qui sont des déclencheurs. En voici une liste:

LES PERSONNES

- Apercevoir un individu qui est soit l'auteur véritable du traumatisme ou soit simplement une personne qui ressemble à cet auteur. Le vêtement (par exemple un uniforme), des parfums, une voix, ou autre chose similaire peuvent être considérés comme des déclencheurs.

LES PENSÉES

- Le fait de penser à un événement traumatisant peut aussi servir de déclencheur. C'est pourquoi il importe d'aborder la question de traumatisme uniquement dans un environnement sain et ce, dès que l'on a appris les méthodes de relaxation individuelle en cas de survenue d'un déclencheur.
- D'autres émotions sont aussi considérées comme des déclencheurs, par exemple se sentir seul.

LES CHOSES

- Les immeubles ou les lieux, notamment les espaces et rues sombres, ainsi que les endroits associés à un événement traumatisant.
- Les enseignes, les posters, les chansons, la poésie, etc.

LES ODEURS

- Carburant (essence ou pétrole lampant)
- Parfums
- Déchets humains
- Charmes de la nature (vents chauds, odeur de l'eau...)

LES SPECTACLES, INFORMATION, FILMS

- Visionner un film de combat
- Documentaires sur les abus et sévices
- Tout film, livre, chanson qui aborde directement la question du traumatisme ou qui relate une scène d'expérience traumatisante.

LES SITUATIONS

- Solitude
- Instructions de faire quelque chose tout en n'étant pas au contrôle de la situation
- Relations conflictuelles

- Situations d'abus/sévices
- Expériences traumatisantes supplémentaires
- Absence de puissance et de control

Il est important de noter que si la liste ci-dessus identifie plusieurs faits/actes négatifs, des situations positives peuvent aussi être des déclencheurs. Ainsi la naissance d'un enfant est un exemple de déclencheur. De même, certains faits pourtant **positifs seront aussi des déclencheurs**, par exemple voir des gens rire et passer du bon temps, écouter de la belle musique ; voir un couple d'amoureux.

A retenir: **vos déclencheurs sont uniques et propres à votre situation**. Ce qui constitue un déclencheur chez un individu ne l'est pas forcément chez un autre. Aussi **devez-vous apprendre à écouter votre corps**: A quel moment vous sentez-vous pris de panique ou de peur Ou tendu? Essayez de déterminer quels sont vos déclencheurs, afin d'informer de manière proactive votre entourage à ce sujet et limiter autant que possible les situations de déclenchement.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Chacun de nous possède des déclencheurs, et seuls les résultats sont plus ou moins intenses pour chaque individu. Pouvez-vous identifier vos déclencheurs? Y a-t-il des choses (sons, odeurs, espaces, personnes) qui, de manière instantanée, vous mettent mal à l'aise, même si elles ne semblent pas gêner ou préoccuper les personnes autour de vous?**
- **Quelles mesures pensez-vous prendre pour éviter les déclencheurs ou pour vous calmer dans ces situations-là?**
- **Comment procéderiez-vous pour faire savoir à votre entourage qu'il est approprié de parler de leurs déclencheurs?**

Aborder le traumatisme

Nous avons commencé ce chapitre en affirmant que tout le monde a vécu une forme de traumatisme, puis nous avons parlé des types de traumatismes et des éléments déclencheurs.

Maintenant que nous avons une meilleure compréhension des traumatismes, comment pouvons-nous à les aborder?

La première idée, et la plus importante, est peut-être qu'avant de vous plonger dans vos expériences et d'essayer de surmonter ce qui s'est passé, **vous devez cultiver des outils qui vous aideront à vous calmer lorsque l'anxiété ou la panique surgit**.

Pour cela, nous allons aborder deux techniques: **la respiration consciente** et l'ancrage.

Les outils pour vous aider à vous calmer

La respiration Consciente

Nous savons tous que lorsque nous avons peur, nous avons tendance à retenir notre souffle ou à respirer trop vite et trop superficiellement. Un moyen très efficace de vous calmer dans n'importe quelle situation consiste donc à vous concentrer intentionnellement sur votre respiration. Ceci permet de signaler à votre cerveau que vous êtes en sécurité, qui à son tour envoie des substances chimiques pour calmer le corps.

COMMENT RESPIRER

Une note sur la respiration: Pour en tirer le maximum de bénéfique, vous devez inspirer profondément dans vos poumons. Quand vous le faites, vous devez sentir votre ventre se lever. Si au contraire votre poitrine se gonfle, ça signifie que vous respirez de manière très superficielle.

Commencez, placez une main sur votre ventre, juste au-dessus du nombril. Maintenant essayez d'inspirer et poussez l'estomac contre votre main. Constatez-vous que votre main se soulève pendant que le ventre se gonfle? Très bien! Ceci signifie que vous respirez profondément. Voilà le type de respiration que vous devriez adopter pour tous les exercices suivants.

8-4-8-4 RESPIRATOIRE

Commencez par respirer pendant 8 secondes, ressentez comment l'espace au-dessus du nombril gonfle.

Maintenez votre respiration pendant 4 secondes.

Expirez pendant 8 secondes, en cherchant à expulser tout l'air à la fin. Votre ventre doit être rentré lorsque vous expirez.

Maintenez votre respiration pendant 4 secondes. Répétez autant de fois que vous le souhaitez. **Après quelques secondes, vous pourrez déjà ressentir une grande différence.**

La pratique de la respiration peut vous aider à vous calmer lorsqu'un déclencheur survient ou en cas de situation difficile. Elle peut aussi se faire avant ou

après une tâche ou une rencontre difficile. Vous pouvez varier la longueur des inspirations. Sentez-vous à l'aise de faire ce qui vous convient le plus, en vous assurant que votre expiration est aussi longue (sinon plus) que votre inspiration.

Cet exercice peut se pratiquer n'importe où, à n'importe quel moment.

Autant que possible, veiller à s'asseoir de manière confortable. Observez le contact entre votre corps et le sol et la chaise, et appréciez-en la douceur. Vous pouvez fermer les yeux si vous vous sentez bien, ou les garder ouverts, sans pour autant les fixer sur quoi que ce soit.

Autres options

Cet exercice de respiration 8-4-8-4 peut se pratiquer lorsque vous êtes dans une situation qui vous rend anxieux.

Mais il est aussi utile de le pratiquer quotidiennement, même lorsque vous êtes calme. Ce faisant, vous vous sentirez davantage prêt et apte à utiliser la respiration contrôlée quand vous êtes anxieux et cherchez à vous calmer.

Par conséquent, consacrez 5 mn chaque jour à cet exercice, asseyez-vous et respirez.

Lorsque vous respirez dans le cadre de cet exercice, vous pouvez décider de vous concentrer uniquement sur le décompte.

Ou alors vous vous concentrez sur votre respiration et vous pensez "inspirez-maintenez-inspirez-maintenez".

Ou encore vous vous **focalisez sur un mot** que vous répétez, par exemple "fort" ou "calme".

Vous pouvez aussi laisser votre esprit se promener. Chaque fois qu'une pensée ou un sentiment se présente, notez-le simplement, attribuez-lui un nom et laissez filer. Ne vous embarquez pas dans la réflexion sur les pensées, notez-les seulement. A la limite, vous pouvez vous exclamer: "Oh! Une pensée

Oh! Une émotion!", Puis les laisser partir. C'est la technique de la **Notation**. Elle vous apprend à ne pas vous laisser submerger par la totalité de la pensée ou des émotions, mais de prendre contrôle de soi lorsque vous voulez penser à une chose ou non.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avez-vous jamais pratiqué la respiration contrôlée? Comment l'avez-vous ressenti?
- A quel moment de la journée avez-vous trouvé du temps pour la pratiquer? Tôt le matin? Avant le sommeil? Après la cuisine?

La mise à la terre

Une autre technique utile lorsque vous vous sentez accablé ou provoqué est la **mise à la terre**.

L'idée est que le traumatisme vous ramène souvent à un événement passé et vous fait sortir du moment présent dans lequel vous êtes plus en sécurité.

La mise à la terre est donc un moyen de rappeler à votre corps et à votre esprit que vous êtes dans le moment présent.

Pour ce faire, la mise à la terre fait appel à l'odorat, au toucher, au goût, à la vue et au son.

Voici quelques options:

Pendant quelques secondes, regardez autour de vous et nommez tous les objets que vous pouvez voir autour de vous.

Concentrez-vous sur le contact de votre corps avec votre chaise et/ou le sol.

Tenez une boisson chaude ou froide dans vos deux mains et ressentez pleinement la température chaude ou froide.

Sentez un aliment, une boisson, une fleur ou un autre objet.

Prenez une gorgée de thé ou de café et goûtez-le vraiment. Essayez de nommer toutes les saveurs. Éclaboussez votre visage avec de l'eau ou mettez vos mains dans un bol d'eau et ressentez la sensation qu'elle procure.

Faites quelques pas et sentez vos pieds entrer en contact avec le sol.

Portez votre attention sur les sons, d'abord ceux qui sont proches de vous, puis ceux qui sont plus éloignés. Essayez de retenir tous les sons que vous

entendez, du plus silencieux des oiseaux au plus bruyant des moteurs.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avec lequel de vos sens êtes-vous le plus connecté? La vue? L'odorat? L'ouïe? Le toucher? Le goût?
- Quelles sont les choses que vous préférez et qui pourraient vous mettre à terre? Y a-t-il une odeur particulière? Ou quelque chose que vous pourriez regarder?

Fenêtre de tolérance

Les recherches montrent que nous commençons à guérir de nos traumatismes en parlant avec une personne de confiance, que ce soit un ami, un membre de la famille ou un thérapeute.

Si nous n'avons pas de personne à qui parler en toute sécurité, nous pouvons aussi commencer à aborder le traumatisme par nous-mêmes, en le retravaillant dans notre esprit ou en le consignait dans un journal. **Bien qu'il soit difficile de parler d'un événement traumatique, ça en vaut la peine à long terme.**

En psychologie, il existe un concept appelé **fenêtre de tolérance**. Votre seuil de tolérance est l'état d'esprit dans lequel vous vous sentez capable de gérer efficacement la vie, les problèmes et les tâches quotidiennes auxquels vous êtes confronté.

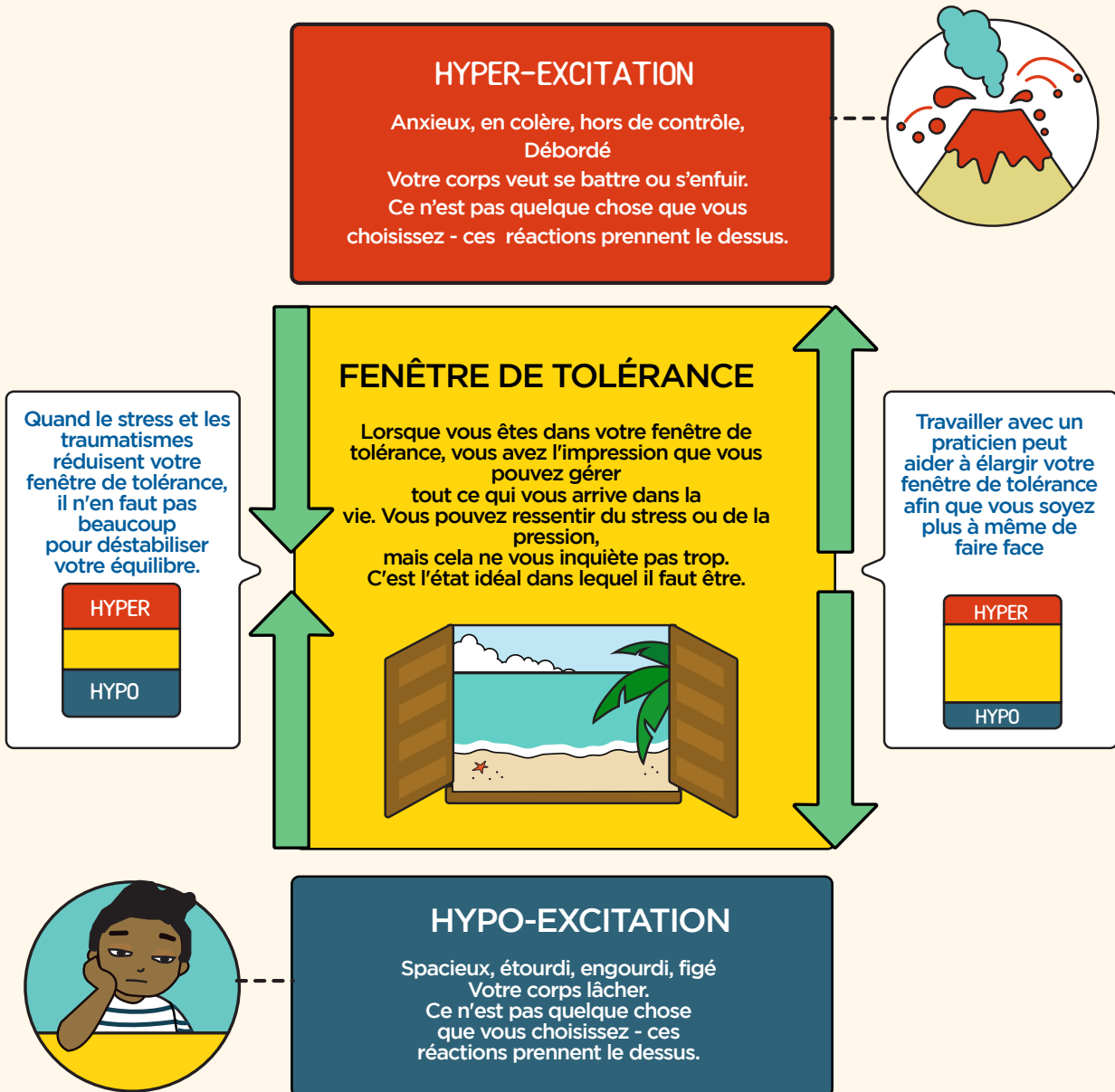
Si vous dépassez votre seuil de tolérance, vous perdez rapidement votre capacité à raisonner ou à accomplir facilement des tâches qui, autrement, ne seraient pas difficiles. Vous n'êtes pas non plus en mesure de surmonter les événements traumatiques passés si vous ne vous trouvez pas dans votre fenêtre de tolérance.

Le problème est que les événements traumatiques réduisent votre fenêtre de tolérance. Il suffit souvent de peu de choses pour qu'une personne traumatisée quitte cette fenêtre. Mais la bonne nouvelle, c'est que plus vous vous efforcerez de traiter et de guérir, plus votre fenêtre de tolérance s'élargira à nouveau.

Que ce soit en parlant à quelqu'un ou en travaillant sur les souvenirs par vous-même, une façon d'aborder en toute sécurité les souvenirs de traumatismes sans quitter votre fenêtre de tolérance est de recourir à une technique appelée **changement d'attention**.

Parler du traumatisme

Comment un traumatisme peut affecter votre fenêtre de tolérance



Changement d'attention

Comment fonctionne **le changement d'attention**?

Commencez par évoquer une image qui vous fait vous sentir en sécurité, connecté ou protégé. Il peut s'agir de l'image d'une personne que vous aimez qui vous embrasse ou de celle d'un ami qui boit du thé. Il peut s'agir de n'importe quoi qui vous donne le sentiment d'être en sécurité et d'être protégé.

Ensuite, lâchez consciemment cette image et engagez-vous dans une image de l'événement traumatique qui vous préoccupe, en sachant que vous pouvez revenir à tout moment à votre image de sécurité si vous sentez que vous avez dépassé votre seuil de tolérance. **Si vous avez l'impression que c'est trop léger ou trop lourd, c'est le cas.**

Abandonnez cette pensée et retournez dans votre endroit heureux.

Ensuite, lorsque vous êtes prêt, vous pouvez à nouveau revenir à l'image négative, et utiliser cette méthode pour passer de l'une à l'autre.

Faites-en un processus conscient lorsque vous passez de l'image à celle qui vous pose problème. Parlez à vous-même pendant que vous changez. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un exercice visant à bloquer votre expérience, mais plutôt à la contrôler.

Au début, il se peut que vous ne puissiez vous engager avec l'image négative que pendant quelques secondes. C'est tout à fait normal. La guérison prend du temps.

Et progressivement, vous serez en mesure de rester dans votre fenêtre de tolérance tout en abordant le traumatisme pendant de plus longues périodes. Il est important d'y aller **doucement**.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quelle image pourriez-vous créer dans votre esprit qui vous fasse vous sentir en sécurité, aimé et protégé?
- L'idée du changement d'attention a-t-elle un sens pour vous? Quel est l'avantage d'utiliser cette technique?

ENFERMER LES SOUVENIR NÉGATIFS

Une autre technique qui peut aider à se sentir en sécurité tout en traitant les traumatismes consiste à créer une image dans votre esprit d'un endroit où vous pouvez **enfermer les souvenirs de vos mauvaises expériences**.

Vous pouvez alors y placer les souvenirs douloureux et ne l'ouvrir que lorsque vous le souhaitez. Cela vous aide également à contrôler, **non pas l'événement passé, mais la façon dont vous choisissez d'interagir avec lui ici et maintenant.**

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quelle image pourriez-vous créer dans votre esprit qui serait un endroit où enfermer les souvenirs négatifs?

ARBODER LE TRAUMATISME

Voici d'autres moyens de vous aider à vous sentir en contrôle tout en travaillant sur un traumatisme.

- Donnez-vous le temps de faire votre deuil et d'accepter que quelque chose de traumatisant s'est produit.
- Affirmez votre résilience. Vous êtes fort, vous avez survécu à l'événement traumatique et vous avez la force intérieure qu'il vous faut pour guérir du traumatisme.
- Vous pouvez vous répéter des phrases comme:
 - Je suis en sécurité maintenant, à cet instant.
 - Je ne suis plus dans cette situation.
 - Je peux m'en sortir.
 - Je peux faire des choses difficiles.
 - Cela aussi passera.
 - C'était une expérience douloureuse, et je ne la vis pas maintenant.
 - Pour certains, la religion avec le fait de pouvoir parler à Dieu, aide. Se sentir fort physiquement peut aider, alors si possible, mangez bien et essayez de bouger votre corps en faisant de l'exercice.
 - Trouvez quelque chose qui vous apporte de la joie, qu'il s'agisse de regarder un coucher de soleil, de dessiner, de chanter ou de toute autre activité qui vous permet de vous perdre dans cette activité.
 - Passez du temps avec des personnes qui vous font sentir qu'on s'occupe de vous aussi souvent que possible.
 - Trouvez un groupe de soutien, si possible

Sachez que, quelle que soit la nature du traumatisme que vous avez subi, vous n'en êtes pas responsable. Et comme vous ne pouvez pas changer ce qui s'est passé, passer du temps à réfléchir à ce que vous auriez pu faire différemment pour éviter le traumatisme est souvent plus nuisible qu'utile. Nous ne pouvons pas changer le passé, nous pouvons seulement apprendre à l'intégrer dans notre vie et trouver la force d'être des survivants.

Plus nous parvenons à identifier les croyances limitatives (je n'aurais pas dû me promener, j'aurais dû mieux savoir, je n'aurais pas dû poser plus de

questions, j'aurais dû être capable de les sauver,...) et à les recadrer (les mauvaises personnes font de mauvaises choses, mais elles n'ont plus de pouvoir sur moi, ou des choses difficiles arrivent, mais je suis fort et je pourrai y faire face), plus votre voyage vers la guérison avancera.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Lesquelles de ces idées sur la façon d'aborder les traumatismes vous semblent les plus efficaces pour vous?
- Pourriez-vous imaginer rejoindre ou créer un groupe dans lequel les gens pourraient venir parler de leurs traumatismes?
- Qu'est-ce qui vous fait vous sentir fort?
- Vers qui (ou quelle image) pouvez-vous vous tourner lorsque vous avez besoin de vous sentir protégé?

Le rire pour la guérison des traumatismes au Cameroun

Par Amindeh Blaise ATABONG

Yaoundé, Cameroun. Pour Canisia, une femme traumatisée par le conflit qui secoue la partie d'expression anglaise du Cameroun, la journée du 26 Mai a été celle du rire, la première en 18 mois. "Cet événement a effacé ma tristesse et m'a donné l'envie de continuer. Mais je pense encore aux milliers de réfugiés et populations déplacées internes anglophones qui n'ont pas vécu cette expérience", ajoute Canisia, en éclatant de rire pendant qu'elle observe un autre comédien en train de prêter sur scène.

Canisia est une de ces milliers de Camerounais d'expression anglaise déplacés à la suite d'un conflit qui secoue les régions du Nord-Ouest et du Sud-Est. Comme d'autres centaines de déplacés, elle a bénéficié d'une initiative locale de guérison psychologique face au traumatisme causé par le conflit sanglant.

Comme les autres déplacés survivants du conflit, Canisia a été traumatisée par les expériences vécues. Mais comment bénéficier d'une attention en termes de soutien psycho-social alors que les priorités portent d'abord sur l'alimentation et la recherche d'un abri? Des comédiens à l'exemple de Senior Pastor sont rentrés dans la danse avec une initiative locale permettant de combler un vide.

La thérapie par le rire

L'initiative "Le rire guérit" est le porte-flambeau aidant à construire la cohésion et aménager une passerelle pour la guérison psychologique des cœurs meurtris au sein d'une communauté camerounaise fracturée. Le promoteur de ce spectacle, Senior Pastor, qui est un comédien camerounais célèbre et détenteur de trophées affirme qu'il s'agit là de sa modeste contribution pour combattre le discours haineux et apporter un certain soulagement aux victimes.

"Nous leur avons apporté de l'espoir, du rire, et la déprime est partie. En fait, nous leur avons apporté le meilleur de nous-même", déclare le comédien. Il affirme que son spectacle dans la ville de Yaoundé a duré 6 heures. Il sera aussi organisé dans d'autres villes en fonction des ressources disponibles. Ntui Olga, une personne déplacée interne venant de Kumba a assisté à la représentation. Pour elle c'était incroyable: "(pour la première fois) depuis belle lurette, j'avais l'impression de vivre dans un contexte et une période de paix".

Sur scène, Senior Pastor a été rejoint par des comédiens célèbres, tant anglophones que francophones, entre autres, Moustik le Charismatique, O'Boy Da Comic, Sparko, Marcus, Aunty Bara, Ulrich Takam, Badly Brought Up and Oracle. Des artistes de Gospel tels que Prosper Menko ont aussi rehaussé la représentation par des prestations fort touchantes. Les comédiens ont plaisanté et abordé quelque peu le conflit, dans le but de faire rire les survivants. Mais ils ne l'ont pas fait en termes de préjudice. La comédie intitulée "Le rire guérit" a été inspirée par un projet initié l'année dernière par une organisation locale, Local Youth Corner Cameroon (LOYOC) qui visait les influenceurs. Le but principal du projet est d'amener les jeunes à dire: "Non aux discours haineux, facteur d'alimentation du conflit".

Mme Chuffi Henrietta Ngong epse Mega, Conseiller Technique au ministère de la Jeunesse et de l'Education Civique a déclaré dans une interview que le concept "Le rire guérit" est un "énorme succès dans la mesure où tous les comédiens ont ébloui les spectateurs et chacun est rentré le visage radieux". Elle souhaite que des plateformes de ce genre soient encouragées parce qu'elles offrent aux spectateurs - en majorité des personnes affectées par le conflit - des moments de détente en même temps qu'elles constituent un soulagement par rapport au stress vécu, de même qu'elles aident à guérir les âmes. <https://civideia.com/2019/06/25/laughter-helps-heal-traumatized-survivors-of-camerouns-simmering-conflict/>.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous imaginer soutenir une action visant à faire venir une troupe de comédiens du genre Comedy Show dans votre communauté?
- Pensez-vous qu'un Comedy Show soit utile en cas de traumatisme?
- Quels autres événements et initiatives de détente pourraient être utiles pour les personnes ayant besoin de soutien et d'encouragement?

Aider une personne ayant subi un traumatisme

Si quelqu'un que vous connaissez a vécu une expérience traumatisante, la chose la plus importante à faire est de l'écouter. Voici quelques directives auxquelles vous pouvez vous référer.

La promesse d'une écoute sûre

- Je vais écouter pour comprendre
- Je garderai privé ce que vous partagez
- Je ne minimiserai point votre peine
- Je ne comparerai point votre peine à la mienne
- Je ne proposerai pas de solutions rapides
- J'écouterai encore lorsque vous serez disposé à partager davantage.

Quelques conseils pour offrir un encadrement de base:

ÉTABLIR LE CONTACT

- Établissez le contact avec un survivant de traumatisme en vous présentant et en proposant votre aide.

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

- Essayez de créer une atmosphère calme
- Si possible, assurez-vous que le cadre est confortable physiquement. Offrez une couverture ou une tasse de thé.

ÉCOUTER

- Assurez-vous que le survivant se sent écouté et compris. Écoutez bien. Le fait de simplement écouter peut aider à atténuer la douleur.
- Laissez-leur la latitude de parler ou de ne pas parler sans les questionner ou ajouter des commentaires.
- Laissez-les exprimer n'importe quelle et/ou toutes leurs émotions sans les censurer.
- Posez des questions de suivi des points abordés,

mais à la condition que la personne veuille vous en dire davantage. Il est plus important d'écouter que de poser des questions.

LES SOUTENIR

- Soyez la voix de soutien, d'assistance. Encouragez-le par des mots d'affirmation, rappelez-leur qu'ils sont solides et capables de développer des aptitudes pour se sortir du traumatisme.

RESSOURCES INTERPERSONNELLES

- Encouragez et aidez le survivant à s'appuyer sur un réseau d'amis, de membres de familles, fidèles d'églises et membres de la communauté selon le cas.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Mobilisez toutes les ressources possibles (médicales, financières, éducatives...).

ENCOURAGER À L'ACTION

- Si la situation vécue requiert que l'on signale le cas de violation, ou que l'on mette les personnes - membres de famille, autres - en confrontation, il est nécessaire de discuter des options possibles et de mesurer les risques.
- Assurez-vous que l'intéressé décide de l'action à mener. Ne le poussez pas dans une voie qui lui semble inconfortable.

ASSURER LE SUIVI

- Restez en contact.
- Renouez le contact à l'occasion de l'anniversaire de l'événement. Ceci lui permet de se rendre compte qu'il n'est pas le seul qui porte le souvenir de la douleur.

- Comprenez que la période post-traumatisante connaîtra des hauts et des bas. Quelqu'un pourra faire mieux au cours d'un mois, mais beaucoup moins le mois d'après. Faire face à ou guérir un traumatisme n'est pas une ligne droite.

RÉFÉRENCE

- Si des services pour traumatisme sont disponibles, aidez le survivant à avoir accès aux conseils.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous vous engager à être un écouteur sûr pour les autres?
- Avec lesquelles des idées ci-dessus vous sentirez-vous le plus à l'aise?
- Lesquelles de ces idées pouvez-vous conseiller à d'autres personnes?
- Vous souvenez-vous de quelqu'un qui vous a tendu la main lorsque vous étiez dans le besoin d'aide? Comment remercier cette personne? Ou alors envisagez-vous de faire de même à quelqu'un d'autre?

► Les ressources pour les soignants

Cette dernière section propose des ressources aux travailleurs sociaux et autres acteurs de l'humanitaire qui travaillent avec les survivants d'événements traumatisants.

Le traumatisme indirect, aussi appelé fatigue de la compassion, est une réaction au stress que peuvent vivre les personnes constamment exposées aux histoires de traumatisme. C'est pourquoi il est important de créer des rituels et des routines qui aident ceux qui écoutent les histoires de traumatisme à transformer ce qu'ils entendent, afin de ne pas intérioriser ou ressentir les effets d'un traumatisme qui n'est pas le leur.

Comme pour les personnes qui ont vécu un traumatisme, celles et ceux qui écoutent les histoires de traumatisme devraient faire attention aux aspects ci-après:

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Dormez suffisamment (7-9 heures)
- Mangez sainement
- Reposez-vous quand c'est nécessaire
- Faites de l'exercice physique régulièrement
- Exercez-vous à la respiration contrôlée
- Avoir un journal quotidien
- Prendre connaissance de votre corps et esprit à la fin de chaque journée, et identifiez les zones de tension. Travailler pour lever ces tensions.

ALIMENTER VOS SYSTEMES DE SOUTIEN SOCIAL

- Prenez régulièrement des nouvelles de vos amis ou de votre famille, si ces interactions renouvellent votre énergie.
- Créez des limites entre le travail et la vie privée
- Passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent et vous aident.

Chaque jour ou chaque semaine, vous pouvez également vous poser certaines questions pour réfléchir à la façon dont vous utilisez votre temps et votre énergie.

LE RYTHME

- A quelle vitesse vais-je? Est-ce que je me précipite dans la journée? Ai-je du temps pour mes propres besoins?
- Puis-je maintenir ce niveau d'intensité?
- Où puis-je prendre le temps de réfléchir et de me ressourcer?

L'ÉNERGIE

- Quels sont mes modèles énergisantes? Ai-je plus d'énergie le matin, l'après-midi ou le soir?
- Puis-je structurer mes interactions avec les autres en fonction des moments où je me sens le plus énergétique?
- Suis-je en mesure d'organiser ma journée de sorte que je puisse aborder mes tâches les plus difficiles lorsque l'énergie est plus élevée?
- Est-ce que j'écoute mon corps lorsque mon énergie est réduite?
- Que puis-je faire maintenant pour prendre soin de moi et mon énergie afin d'être plus résilient à long terme?

LE CHOIX

- Où puis-je choisir de concentrer mon attention?
- De quoi puis-je choisir de me défaire, pour l'instant ou définitivement?
- Qu'est-ce que je veux demander en termes de soutien ou d'aide?

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Ces ressources sont utiles non seulement aux travailleurs sociaux, mais aussi servent de conseils à tout un chacun. En parcourant la liste, lesquelles des suggestions pourriez-vous intégrer dans votre vie pour aider à améliorer votre bien-être?
- Quelles sont les approches possibles pour s'entraider à prendre bien soin de notre être?

Ressources supplémentaires

COURT MÉTRAGE:

Jal Tekädä, LE VOYAGE DE MA VIE (5 mn)

<https://youtu.be/Xpf1s664Pns>

Jal Tekädä, the Journey of my Life est un court métrage produit et exécuté par des personnes déplacées internes (PDI) sur le site de protection des civils des Nations Unies à Bentiu, Sud Soudan. Bentiu est une ville qui a connu certaines des batailles les plus violentes du conflit soudanais. Le film raconte l'histoire de jeunes déplacés internes à travers leur quête de pardon et guérison.

Trauma Healing For Refugees

Platform Africa: Training of Trainers (VIDEO)

<https://youtu.be/7hooaj94PeM>

On the benefits of Journaling

<https://www.apa.org/research/action/writing>

South Sudan War | Refugees Trauma Healing Program

Platform Africa: Introduction by Kigezo (VIDEO)

<https://youtu.be/aB8mi9XR70>

First Draft News: Vicarious Trauma Guide

<https://firstdraftnews.org/articles/vicarious-trauma-guide/>

Trauma First Aid

<https://cdn.website-editor.net/3320dce9eaba401abb24a23965629cc3/files/uploaded/Trauma-first-aid-english.pdf>

Podcast Le conflit est #Résoluble

Un podcast de Victor Ochen, fondateur et directeur exécutif de l'African Youth Initiative Network (AYINET), qui a fourni une aide médicale à plus de 21 000 victimes de guerre, de viols, des mutilations, et des coups de feu, explique pourquoi nous devons former des bâtisseurs locaux de la paix au lieu de le faire seulement après qu'un traumatisme soit survenu. L'argument avancé est que, le monde sait d'où proviendra le prochain conflit, mais personne ne fait

rien à l'avance pour l'en empêcher. Nous devons agir maintenant et soutenir ces pays/communautés avant que le conflit ne se produise. Ceci grâce à des artisans de la paix formés localement, il est facile d'atténuer les conflits et ne pas réagir seulement après le conflit, la douleur et la souffrance.

<https://www.rockefellerfoundation.org/podcast/conflict-is-solvable/>

Remarque: La version originale de ce chapitre a été rédigée par la psychologue Charlotte Ainebyoona Kigezo et nous sommes reconnaissants pour ses idées et le travail qu'elle a abattu avec Platform Africa en offrant des services de santé mentale aux communautés de réfugiés en Ouganda.

