

8

GUÉRISON DES TRAUMATISMES



08 GUÉRISON DES TRAUMATISMES

SOMMAIRES

QU'EST-CE QUE LE TRAUMATISME?

LES CAUSES DU TRAUMATISME

LES MYTHES & IDEES FAUSSES

LES DECLENCHEURS

LA SANTE MENTALE ET LES RESEAUX SOCIAUX

LE TRAUMATISME ET LES DISCOURS HAINEUX

FACTEURS DE PROTECTION

TRAUMATISME VICARIANT

SANTÉ MENTALE : TROUSSE D'AUTOSOINS

#DEFYHATENOW | CHAPITRE 8

GUÉRISON DES TRAUMATISMES

Une compréhension communautaire du traumatisme et du processus de guérison.

Écrit et compilé par : **Sharlotte Ainebyoona Kigezo**

Communautés ciblées :

Les Réfugiés du Soudan du Sud (Camp de Rhino et Arua) et les déplacés internes du Cameroun.

Janvier 2020

Le Guide de guérison des traumatismes a été créé en réponse aux expériences des communautés de réfugiés sud-soudanais vivant dans le camp de Rhino, en Ouganda, par la psychologue Sharlotte Ainebyoona Kigezo., dans le cadre de son travail avec Africa Platform, une organisation communautaire pour le changement social et l'autonomisation des citoyens.

Un questionnaire sur les traumatismes a été établi pour mieux comprendre les traumatismes du point de vue des communautés ciblées : les réfugiés sud-soudanais du camp de Rhino et les déplacés internes du Cameroun. Les causes des traumatismes incluses dans ce guide proviennent de conversations avec les communautés ciblées.

Des questions pour savoir comment reconnaître les symptômes et développer des mécanismes d'adaptation à la santé sont traitées à partir d'une compréhension professionnelle du traumatisme et de ses effets à long terme. Aussi, des questions au sujet des mythes et des idées fausses permettent d'explorer ce qui peut être vrai ou faux au sujet du traumatisme. Les déclencheurs sont des rappels externes, internes, interpersonnels et intra-personnels de l'événement et peuvent également contribuer au processus de guérison du traumatisme.

Le traumatisme et les corrélations avec les réseaux sociaux en tant que déclencheurs des processus de guérison sont discutés en relation avec la santé mentale et les réseaux sociaux. Les facteurs de protection utilisant les réseaux sociaux pour sensibiliser à la santé mentale et construire des modèles de guérison sont proposés.

Le traumatisme vicariant acquis à partir d'un contact continu avec un contenu traumatique est traité. Une trousse d'auto-soins de santé mentale pour protéger le cerveau est proposée afin d'aider à construire des mécanismes d'adaptation plus sains et un réseau de soutien pour des communautés et des individus résilients.



Il est courant que les gens aient vécu des événements stressants et bouleversants. Même les événements qui se sont produits il y a longtemps, peuvent encore influencer sur la façon dont une personne pense et se sent aujourd'hui, sur la façon dont nous réagissons à d'autres personnes et à d'autres situations, bien des années plus tard. Le traumatisme est l'expérience de la personne dans une situation - ce qu'elle pense et ressent par la suite, c'est la situation elle-même. Personne ne peut avoir exactement la même réaction à une situation donnée et aucune réaction n'est répréhensible ou honteuse.





QU'EST-CE QUE LE TRAUMATISME ?

La définition la plus fondamentale du traumatisme est :

« L'expérience stressante d'une personne face à une situation. »

Le traumatisme sera toujours individuel, c'est pourquoi les informations les plus élémentaires sur le traumatisme proviennent principalement des expériences personnelles ou des recherches impliquant des personnes qui ont vécu des situations qui les ont fait ressentir une pression mentale (traumatisme). L'expérience d'une personne n'est jamais la même que celle d'une autre ; même quand la situation était / est identique.

D'autres définitions traitent le traumatisme comme étant :

«Les événements de forte intensité émotionnelle, en particulier s'ils se produisent dans un moment vulnérable de la vie. »

«Un événement qui menace gravement notre survie ou notre sécurité physique et notre intégrité ou sécurité émotionnelle ou psychologique.

C'est le cas des insultes, des moqueries d'un enfant, la peur dans l'obscurité, pourchasser quelqu'un avec des serpents et araignées, la calomnie, la perte d'un parent à un âge précoce, contrainte pour avantage sexuel. Certains de ces exemples se manifestent parfois comme des déclencheurs, surtout lorsque quelqu'un a vécu un événement de stress mental similaire auparavant. De la même manière que les accidents physiques laissent des cicatrices permanentes, un traumatisme peut également laisser des séquelles pendant de nombreuses années.

Tout ce qui a une portée à long terme a des effets et certains des effets des traumatismes non traités à long terme sont :

- La modification des habitudes et les perspectives sur la vie des gens
- Les ravages sur les relations familiales et interpersonnelles
- Le déclenchement des symptômes physiques et des maladies
- La provocation des problèmes de prise de décision qui mènent à des dépendances
- La dissociation
- La précipitation d'un comportement auto-destructeur

Il est important de noter que tous les symptômes mentionnés ci-dessus ne sont pas tous liés au traumatisme. Il est important de consulter un professionnel pour avoir un diagnostic clair. Mais si on a déjà vécu un événement traumatisant, il est recommandé de prêter attention à ces effets et d'obtenir une assistance particulière.



LES CAUSES DES TRAUMATISMES

Quelques causes de traumatisme sont :

- La violence physique, par exemple la violence domestique (VBC)
- L'abus sexuel, par exemple le viol, l'inceste, la molestation
- La violence émotionnel
- Une grosse négligence pendant l'enfance, par exemple séparation forcée très tôt dans la vie du principal dispensateur de soins,
- L'inadéquation chronique du soignant face aux signaux d'attachement de l'enfant («mauvais attachement»)
- Les expériences de guerre / combat
- Être témoin de préjudices ou de victimisation d'autrui, par exemple, une personne brutalement battue ou torturée
- Les lésions corporelles graves ou toute blessure importante
- Les maladies potentiellement mortelles, par exemple, le cancer, l'insuffisance rénale, le VIH / sida
- La perte psycho / sociale importante, par exemple, faillite, perte familiale traumatisante ou perte de biens précieux
- La mort subite d'un être cher
- Les catastrophes naturelles (tremblements de terre, incendies, inondations, ouragans, etc.)
- Les accidents graves tels qu'automobile, avion ou autres scénarios à fort impact
- Les expériences des déplacés internes au Cameroun

Dimanche 5 janvier 2020, une équipe de #defyhatenow a rendu visite à des personnes déplacées à Buea dans la région du Sud-Ouest du Cameroun. La réunion a duré environ une heure à Jongo Hub, un laboratoire #Tech4Peace avec des sites à Buea et Douala. Pedmia Shatu Tita, une journaliste venant de Bamenda, une des zones de la crise en cours, a permis aux déplacés internes de raconter leurs histoires en toute aise, en partageant sa propre histoire de viol. Elle a aussi parlé de sa visite dans la brousse afin de rendre visite à leurs pairs et les a invités à une causerie au coin du feu, où elle s'est entretenue cœur-à-cœur avec les femmes.

Ce qui a créé une atmosphère propice pour les personnes déplacées de raconter leurs histoires à tour de rôle. Il y a eu onze histoires partagées, et ce qui était commun dans leurs différents récits était le fait qu'elles aient abandonné l'école et ont exprimé le besoin de reprendre les cours. Ceux qui réussissent à aller à l'école ne peuvent pas faire des études à temps plein parce qu'ils y vont dans des conditions très stressantes : par exemple, le manque de manuels scolaires, pas de frais d'inscription pour ceux des classes d'examen, l'absence de frais de scolarité, la mauvaise alimentation, pour n'en citer que quelques-uns.

Elles ont partagé leurs expériences dans les buissons pendant l'invasion militaire. Certaines ont été violées alors qu'elles étaient dans la brousse, car elles y ont courue pour trouver refuge, uniquement avec les vêtements qu'elles portaient. Elles ont été obligées de les laver et de les reporter encore et encore et même pendant les menstruations. Elles n'avaient pas de choix, elles n'avaient pas de serviettes hygiéniques ni rien d'autre à utiliser. C'est ainsi qu'elles se salissaient et devaient laver et reporter les mêmes vêtements.

Elles ne mangeaient pas à leur faim, car elles pouvaient à peine trouver quelque chose à manger. Elles ont noté que certaines personnes avec lesquelles ils vivaient dans les buissons sont mortes pendant cette période, et cela hante encore leurs esprits.

Un autre cas de viol a été évoqué. C'était le viol par un inconnu d'un gang. ça été difficile d'en parler au départ par la victime, c'est finalement à chaudes larmes qu'elle a relaté la façon dont elle a été violée alors qu'elle vivait dans la brousse.

Plusieurs personnes ont fui des villages dans la région du Sud-Ouest pour se réfugier à Buea, son chef-lieu où certains vivent dans un orphelinat, avec des parents et d'autres avec de bons samaritains comme communautés d'accueil. Leurs hôtes disent qu'en dépit des pressions exercées par leurs propres familles, ils ne peuvent pas ignorer le sort des personnes déplacées, alors ils les aident.

Les déplacés internes ont été rassemblés par l'organisation Social Change and Establishment Center for Youths and Disabled Persons SECEYDPS dirigé par Fembe Hilda.

Les histoires racontées ci-dessus dévoilent certaines des causes des traumatismes à travers les yeux des personnes déplacées internes du Cameroun. Leurs histoires sont différentes, ainsi que les réactions. Mais on peut dire à partir de la narration que ce sont des événements ayant la capacité de mettre une pression extrême sur le cerveau, influençant ainsi les émotions et réactions physiques plus tard dans la vie.



MYTHES ET IDEES FAUSSES

L'importance de mettre en évidence les mythes / idées fausses est de comprendre la dynamique des traumatismes et comment gérer le processus de guérison des traumatismes. Les mythes / idées fausses émanent d'un point de vue ou d'une opinion erronée, car basée sur une mauvaise compréhension des choses.

Voici quelques-uns de ces mythes et ses idées fausses : (Extrait des notes de psychologie : PTSD, Unit PSY 418 par Stephen Ndegwa - Daystar University)

Tout le monde souffre de SSPT (syndrome de stress post-traumatique)

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est causé par un événement traumatique spécifique qui n'est généralement pas ressenti par la personne moyenne provoquant ainsi beaucoup plus de pression sur le cerveau. Mais cela ne signifie pas que la réaction est similaire pour tout le monde. De nombreux facteurs doivent être pris en compte avant qu'un diagnostic du SSPT (Trouble de stress post-traumatique) soit fait.

Les symptômes du SSPT se manifestent immédiatement après un incident traumatisant

Dans de nombreux cas, il faut un mois ou deux avant que les symptômes ne soient visibles, et ils peuvent être provoqués par le stress et les vieux souvenirs.

Quiconque souffre d'un traumatisme est instable et violent

Les symptômes d'un traumatisme varient selon la personne atteinte du trouble. Les explosions de colère et la violence ne se produisent pas toujours, même si la maladie a été provoquée par des événements impliquant des crimes violents et la torture. La façon dont une personne réagit à un incident traumatisant dépend de ses attributs et sensibilités individuels.

Le traumatisme est limité à un groupe d'âge spécifique

Les enfants sont également vulnérables aux traumatismes malgré leur résilience apparente au stress mental. Une étude du Dr. Annette La Greca a démontré que les enfants présentent des signes de SSPT - Trouble de stress post-traumatique (développé d'un traumatisme) deux ans après une catastrophe naturelle. Par exemple, lors du rétablissement d'une famille après un ouragan catastrophique, un enfant peut avoir du mal à s'adapter à un nouvel environnement, où il peut se retrouver sans amis ou une partie de sa famille, rendant son rétablissement encore plus difficile.

La récupération est impossible

Avec les systèmes appropriés en place; un système de soutien social solide, des mécanismes d'adaptation stables, des mécanismes de défense positifs. Ensuite, le processus de rétablissement d'une victime d'un événement traumatisant devient facile avec un bon suivi.



LES DÉCLENCHEURS

SSPT - Syndrome de stress post-traumatique

Les déclencheurs sont un stimulus psychologique qui incitent à se rappeler une expérience traumatisante antérieure. Quelqu'un qui a subi un traumatisme peut se sentir bien jusqu'à ce qu'il entende bruyamment le son d'une voiture accidentée. Soudain, on est pris par la peur, et ce stimulus ramène des images d'un temps de guerre ou d'un accident dont on a été témoin ou qu'on a vécu.

DES PERSONNES

- Un violeur ou une personne en uniforme de combat

DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS

- Pensées et sentiments de menace ou d'attaque
- Pensées et sentiments de vulnérabilité ou de rejet

DES OBJETS

- Bâtiments ou lieux, par exemple, un couloir sombre

DES ODEURS

- Carburant (essence ou kérosène «paraffine»)

DES SPECTACLES, INFORMATIONS, FILMS

- Regarder un film de combat, un documentaire relatif

DES SITUATIONS

- La solitude, la séparation ou la perte, les conflits dans les relations, le manque de pouvoir et de contrôle



« SANTÉ MENTALE ET RÉSEAUX SOCIAUX »

Le Traumatisme et les discours haineux

Les réseaux sociaux permettent l'expression identitaire, l'exploration et l'expérimentation de l'identité : quelque chose de naturel pour l'expérience humaine.

L'effet des médias sociaux sur la construction de l'identité : Ugur Gunduz

Les réseaux sociaux permettent la liberté d'identité, donnant ainsi aux êtres humains une opportunité de s'exprimer clairement, mais en se cachant. Ceci peut être considéré comme un moyen de guérir des choses qui font mal. Mais la plupart du temps, la douleur est dirigé vers la négativité parce que, voir une

autre personne souffrir nourrit une partie cruciale de la guérison des traumatismes ; L'égo.

Avec l'influence des réseaux sociaux et la disposition pour le développement de l'identité par l'apprentissage de ce que l'on aime ou n'aime pas, la possibilité de contrôler les déclencheurs de traumatisme extrême est précaire, parce qu'Internet héberge tout le monde et tout ce qui n'est pas suffisamment conscient de l'impact des images et des mots.

Il est important que les survivants d'un traumatisme se forment une identité, c'est à partir de cette identité que l'on apprend à utiliser Internet pour guérir, quoi qu'on agisse en tant qu'expéditeur ou récepteur d'un message. L'un des moyens de développer une identité à l'abri de la négativité sur Internet et de la cyber-intimidation consiste à former des systèmes de soutien social.

Importance du soutien social

Des études montrent que lorsque les gens vivent des expériences traumatisantes et partagent leurs expériences avec les autres, leur santé s'améliore. Bien que parler d'un incident traumatisant puisse temporairement éveiller les gens, ça les rend plus calme à long terme.

Le soutien social provient de la famille, des amis, des collègues, des séances de thérapie de groupe, des initiatives de guérison des traumatismes et peut prendre plusieurs formes, notamment : le soutien structurel (la taille et l'ampleur du réseau social, fréquence des interactions sociales), le soutien fonctionnel (comportement qui favorise le sentiment de confort, amenant la personne à croire qu'elle est aimée, respectée et / ou soignée par les autres), le soutien matériel (biens et services qui aident à résoudre des problèmes pratiques) et soutien informationnel / cognitif (fourniture d'informations pertinentes destinées à aider les individus à faire face aux difficultés actuelles, comprendre la crise et s'adapter aux changements survenus).

Facteurs de protection

Protéger l'identité contre les dégâts liés à Internet

SOUTIEN

- Établir des systèmes solides de soutien social et entretenir de solides relations interpersonnelles.

SPIRITUALITÉ

- Un facteur de protection majeur à toute question psychologique pour la force de la foi et de l'espoir

IDENTITÉ

- Apprendre avec quoi ou à qui vous vous identifiez.
- Ceci renforce l'estime de soi et avec du temps, ça renforce la confiance en soi-même.

SANTÉ PHYSIQUE

- Cela permet non seulement de garder l'esprit actif et vif, mais aussi de garder le corps en bonne santé.

LOISIRS RECRÉATIFS

- Découvrir les passions et les talents agit comme un canal pour un mécanisme d'adaptation positif, qui est utilisé pour bâtir son identité et peut devenir une base solide pour la confiance et la connaissance de soi



TRAUMATISME VICARIANT

Il est important que les soignants et les autres travailleurs humanitaires prennent bien soin d'eux-mêmes car, ils sont susceptibles d'être des victimes secondaires.

Le traumatisme vicariant, également connu sous le nom de fatigue de compassion ou de victimisation par contact, est une réaction de stress qui peut être expérimentée par l'assistant qui travaille avec des

survivants d'événements traumatisants de la vie, qui leur sont été exposés par la divulgation des images et d'événements. Les conseillers en traumatologie et les soignants des traumatisés doivent toujours recevoir des soins et traumatisants.

Cette formation devrait être offerte par des professionnels bien formés afin d'assurer un apprentissage continu, un soutien et une orientation.

En tant que soignant, vous devrez prêter attentions aux facteurs suivants :

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Bien dormir
- Manger sainement (alimentation adéquate)
- Se reposer
- Pratiquer le sport régulièrement
- Respirer
- Bien-être mental

ATTITUDE POSITIVE ET CONTEXTE DE RECADRAGE

- Voir les obstacles comme des occasions d'apprendre et de se développer
- Focalisez- vous plus à la recherche des solutions face aux défis

DÉTENTE / MÉDITATION

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

AVOIR DES SYSTÈMES DE SOUTIEN SOCIAL STABLES

- Maintenir des relations de soutien avec la famille, les amis et les collègues
- Gérer les émotions correctement : en cas de colère, cherchez des débouchés et mécanisme de control positifs

LES RELATIONS

- Cultiver des relations solides et passez du temps avec des personnes en qui vous avez confiance, qui vous acceptent et qui prennent soins de vous.
- Un soignant efficace doit être conscient de ses besoins et demander de l'aide.
- Accès aux institutions de référence pour les clients / survivants du traumatisme (juridique, médical, alimentaire).
- Ces informations devraient être facilement accessibles pour réduire les risques d'épuisement dû aux cahiers de charges très absorbant.
- Prendre soin de vous en tant que soignant est le seul moyen d'éviter l'épuisement professionnel ou même le traumatisme vicariant.

Rôle du soignant dans la sortie de crise

CRÉER LE CONTACT

- Établir un contact avec le survivant du traumatisme en faisant les présentations et en offrant votre aide

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

- Soyez calme et attentif, faire en sorte que le survivant se sente entendu et compris

RESTEZ FOCALISER SUR CE QUI COMPTE

- Poser des questions de suivi sur les problèmes présentés, écouter attentivement.

EVALUER LES RESSOURCES

RESSOURCES PERSONNELLES

- Enquêter sur les capacités intellectuelles, les compétences des expériences passées, les attitudes utiles ou

les motifs qui peuvent les aider

RESSOURCES INTERPERSONNELLES

- Aider le survivant à développer des réseaux parmi ses amis, les membres de sa famille, les membres de l'église, les partenaires d'affaires et les membres de la communauté

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Mobiliser d'autres ressources; médical, financier, éducatif et tout ce qui est disponible en temps de crise et après la crise



PLANIFIER L'INTERVENTION

- En collaboration avec la victime, énumérer la ligne de conduite alternative : permettre à la victime de prendre le contrôle total afin de développer sa confiance.

Nous devons faire aux autres ce qu'ils ne peuvent faire par eux-mêmes, mais nous ne devons faire pour eux ce qu'ils ne se feraient point. La difficulté est de trouver la sagesse de connaître la différence.



Psychiatre Raymond E. Vath

ENCOURAGER L'ACTION

- Encourager les victimes de crise à comprendre que la prise d'action comporte des risques. Alors, écoutez et découvrez le problème avant de vous décider sur le plan à suivre

N'oubliez pas : ce ne sont pas toutes les crises qui ont des solutions, et un changement permanent exige que l'on affronte la réalité, on planifie et réajuste et on garde espoir.

SUSCITER L'ESPOIR

- De nombreuses personnes deviennent désespérées pendant ou après une crise, ce qui peut conduire à la dépression ou à d'autres effets de la pensée négative. Mais l'espoir aide les gens à éviter le désespoir et à libérer l'énergie nécessaire pour faire face à la situation de crise.

ASSURER LE SUIVI

- Garder et entretenir des contacts aide les gens à se sentir pris en charge, aimé et suivie.

RECOMMANDATION

- Avec les bons systèmes et structures en place, il est important de recommander les survivants de traumatismes vers une assistance plus adéquate lorsque vous sentez la nécessité de le faire. De cette façon, on peut obtenir une assistance beaucoup orientée.



OUTILS ET TECHNIQUES D'AUTOGESTION

PREMIER PROJET D'INFORMATION : GUIDE SUR LES TRAUMATISMES VICARIANTS
<https://firstdraftnews.org/wp-content/uploads/2017/04/vicarioustrauma.pdf?x80491>

LA FORMULE DE PAIX

La formule de paix pour la résilience est un modèle facile à retenir que vous pouvez utiliser pour évaluer

régulièrement sur la façon dont vous abordez les choses et votre attitude envers vous-même. Il s'agit de s'assurer directement que vous faites des choix judicieux sur la façon dont vous utilisez votre temps et votre énergie. Lorsque vous gérez des tâches difficiles, prenez du recul pour vous poser les questions suivantes :

RYTHME

- À quelle vitesse vais-je ?
- Puis-je maintenir ce niveau d'intensité ?
- Où sont les espaces de réflexion et de recharge ?

ENERGIE

- Quels sont mes schémas énergétiques ?
- Suis-je capable d'organiser les choses, de sorte que, je m'attaque aux tâches les plus difficile lorsque mon énergie et mes ressources sont plus élevées ?
- Est-ce que j'écoute mon corps quand mon énergie est en baisse ?

L'ACCEPTATION...L'ADAPTATION

- Si j'ai une expérience difficile ou que je suis vaguement au courant des signes du problème, qu'est-ce que doit accepter que je refuse de reconnaître ?
- Comment puis-je m'adapter pour tenir compte de mes besoins afin d'être plus résilient à long terme ?

LE CHOIX

- Où puis-je choisir de concentrer mon attention ?
- Que puis-je choisir d'abandonner (peut-être juste pour l'instant) ?
- Que puis-je demander en termes de soutien ?

L'ESTIME

- Quel genre de messages je me donne ?
- Par exemple, est-ce que je me donne du mal à lutter contre la détresse ?
- Puis-je me rappeler que je suis doué(e) dans ce que je fais et que je n'échoue pas, mais je prend soin de ma résilience globale ?

RESPIRATION ET AUTRE OUTILS BASÉS SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Se concentrer sur votre respiration peut aider à calmer et réguler vos réactions corporelles et vous donner un sentiment d'ancrage. Voici des façons de le faire :

RESPIRATION 7-11

Inspirez en comptant jusqu'à 7 et expirez en comptant jusqu'à 11 et répétez jusqu'à ce que vous preniez plus aisément le contrôle. Continuez ensuite à suivre simplement le rythme normal de votre respiration.

L'espace de respiration en trois étapes peut être utilisé avant, pendant ou après une tâche ou une période de travail difficile :

Préparez-vous en fermant ou en baissant les yeux et en remarquant le contact de votre corps avec le sol et la chaise. Observez vos pieds et votre dos et changez de position pour vous sentir alerte et digne.

La premier Étape

Notez et nommez l'humeur dans laquelle vous êtes. Notez et nommez tous les sentiments qui sont présents. Remarquez et reconnaissez toutes les sensations dans votre corps.

Deuxième Étape

Concentrez toute votre attention sur votre respiration. Suivre chaque respiration lors qu'elle pénètre dans le corps, descend dans le ventre et monte et sort du corps. Continue pendant une minute environ, il suffit de suivre votre souffle.

Troisième Étape

Elargissez votre conscience à tout votre corps comme si vous respiriez à travers les pores de votre peau.

Pour sortir de l'espace de respiration, remarquez une fois de plus le contact que votre corps établit avec la chaise et vos pieds sur le sol. Laissez la lumière commencer à filtrer à travers vos paupières et soulevez les graduellement pour permettre au monde extérieur de revenir.

L'ANCRAGE

C'est une technique qui aide à faire travailler l'esprit et le corps ensemble ici et maintenant, et est utile lorsque vous vous sentez dépassé. Essayez l'une des combinaisons suivantes : Concentrez-vous pendant cinq secondes sur cinq objets que vous pouvez voir autour de vous. Concentrez-vous sur le contact que votre corps établit avec votre chaise et /ou le sol ; tenir une boisson chaude ou froide dans les deux mains et sentir pleinement la température, humer une un aliment, une fleur ou un autre objet, éclaboussez de l'eau sur votre visage, dites votre nom, votre âge où vous êtes actuellement, où vous seriez plus tard dans la journée à haute voix ; levez -vous et marchez , en remarquant chaque étape , concentrez votre attention sur les sons, d'abord ceux qui sont près de vous puis ceux qui sont plus éloignés et à l'extérieur de a pièce.

LE CHANGEMENT D'ATTENTION

Évoquez une image qui vous fait vous sentir en sécurité, connecté ou protégé.

Faites-en un processus conscient lorsque vous basculez entre l'image et celle avec laquelle vous luttez. Parlez-vous en basculant ! Rappelez-vous que ce n'est pas un exercice pour bloquer votre expérience, mais plutôt pour exercer un contrôle sur elle ci.

Créez des rituels qui vous aident consciemment à commencer et à arrêter le travail.



SANTÉ MENTALE : TROUSSE D'AUTOSOINS

Garder la paix autour de vous.

ADOPTER DES MÉCANISMES D'ADAPTATION SAINS

- Retrait social | sommeil excessif
- Surconsommation de sucreries ou des aliments gras
- Surconsommation de médicaments | drogues (alcool, cigarettes, opioïdes)
- Réduire le stress sur les autres verbalement ou physiquement

ADOPTER DES MÉCANISMES D'ADAPTATION SAINS

- Faire des exercices physiques | Faire des promenades | Faire des tâches ménagères
- Rejoindre une équipe sportive à l'école ou dans la communauté
- Faire des marches
- Se livrer à des tâches

ÉTABLIR ET MAINTENIR DES RELATIONS

- Rejoindre les équipes de services à l'église (chorale, équipe de nettoyage d'églises, protocole)
- Organiser des rencontres avec des amis et des membres de la communauté
- Inscription au club scolaire
- Envisager le bénévolat mais aussi permettre de rejoindre et redonner au monde des activités d'un manière qui est profondément satisfaisante.

DEVELOPPER UN KIT « DÉTENTE »

- Faire des promenades dans la nature | Méditer | Tenir un journal intime.
- Mettre vos pensées en mots ou en peintures (poésie, musique, histoires, art)
- Prendre l'habitude de lire
- Faire une tasse de thé ou de café quand cela devient un peu trop accablant
- Parler à un ami ou un conseiller professionnel si vous avez du mal à vous en sortir.



ÉTUDE DE CAS : RIRE POUR LA GUÉRISON DES TRAUMATISMES AU CAMEROUN

Amindeh Blaise Atabong, 2019

YAOUNDÉ CAMEROUN- pour Canisia. Une femme traumatisée par le conflit dans la partie anglophone du Cameroun, le 26 mai était, une journée du rire, la premier en 18 mois.

« Cet événement a effacé mon chagrin et m'a donné l'élan nécessaire pour aller de l'avant. Mais je compatiss toujours pour les milliers d'autres réfugiés anglophones et personnes déplacées qui n'ont pas vécu cette expérience », a ajouté Canisia, qui a éclaté de rire en regardant un autre humoriste se produire sur scène.

Canisia est l'un des milliers de Camerounais anglophones déplacés par un conflit prolongé dans les régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest. Elle, comme une centaine d'autres, a bénéficié d'une initiative locale qui leur a offert la guérison psychologique du traumatisme du conflit sanglant.

Comme de nombreux survivants déplacés du conflit, Canisia a été traumatisée par son expérience. Mais obtenir des soins psychosociaux est une chose difficile quand la priorité est souvent la nourriture et le logement. Des humoristes comme Senior Pastor interviennent dans une initiative locale pour combler le vide.

Thérapie du rire

Le spectacle humoristique « Le rire guérit » est un spectacle phare qui vise à renforcer la cohésion et à fournir une avenue pour la guérison psychologique des cœurs brisés dans la communauté fragmentée du Cameroun.

L'animateur du spectacle, Senior Pastor, un comédien camerounais primé, a déclaré que c'était sa propre petite contribution à la lutte contre les discours haineux et apporter un soulagement aux victimes. « Nous leur avons donné de l'espoir, du rire et la dépression est partie. En fait, nous leur avons donné le meilleur de nous-mêmes », a déclaré Senior Pastor. Il note que le spectacle, de plus de six heures mis en scène à Yaoundé, sera présenté dans d'autres villes selon les moyens disponibles.

Ntui Olga, un déplacé interne de Kumba qui a assisté au spectacle a déclaré, 'c'était génial, après long temps je ressens que nous sommes en temps de paix'

Senior Pastor a été rejoint par des humoristes camerounais anglophone et francophone de renom, parmi lesquels, Moustique le Karismatik, O'boy Da Comic, Sparko, Marcus, Aunty Bara, Ulrich Takam, Badly brought up et Oracle. Des artistes gospels comme Prosper Menko, ont également donné des performances intrépides.

Les humoristes ont plaisanté en abordant le conflit afin de faire rire les survivants mais ils l'ont fait sans aucune forme de préjudice.

Le spectacle « le rire guérit » s'inspire d'un projet réalisé l'an dernier par une organisation- Local Youth Corner Cameroon. (LOYOC) qui ciblait les influenceurs. L'objectif principal du projet était d'amener les jeunes à dire non aux discours haineux, un facteur qui alimenté le conflit.

Chufi Henrietta Ngong épse Mega, conseillère principale des jeunes et de la programmation au ministère de la jeunesse et de l'éducation civique au Cameroun, a déclaré dans une interview que le concept « le rire guérit » est un énorme succès car la plupart des comédiens ont ravi le public et presque tout le monde est sorti de la salle avec un large sourire sur le visage. Chufi souhaite que ces plateformes soient promues parce qu'elles offrent au public, principalement aux personnes affectées, des divertissements ainsi qu'un soulagement du stress et aide à guérir leur âmes.

<https://civicaidea.com/2019/06/25/laughter-helps-heal-traumatized-survivors-of-camerouns-simmering-conflict/>



JAL TEKÄDÄ; LE VOYAGE DE MA VIE

<https://youtu.be/Xpf1s664Pns>

Jal Tekädä, « le voyage de ma vie » est un court métrage produit et interprété par des personnes déplacées à l'intérieur du site de protection des civils de l'ONU à Bentui, au Soudan du Sud, une ville qui a été témoin de certains des combats les plus violents du conflit. Le film raconte l'histoire des jeunes déplacés internes cherchant le pardon et la guérison suite à la guerre civile vicieuse qui a éclaté en décembre 2013.

Using Film To Heal The Wounds Of War In South Sudan

<https://weblog.iom.int/using-film-heal-wounds-war-south-sudan>

Mental Health & Psychosocial Report: ReliefWeb PDF

https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/IOM_MHU_MHPSS.PDF



SOURCES ET RESSOURCES

State of New Jersey: Department of Human Sciences, Trauma Assessment (July: 2015)

<http://www.ctc@georgetown.edu>

Dr. S. Ndegwa: Psychology Notes, Unit Psy 418 – PTSD (September: 2015)

How does social support enhance resilience in the trauma – exposed individual (2015)

<http://www.ecologyandsociety.org/vol20/iss4/art10/>

Ugur Gunduz: The Effect of Social Media on Identity Construction (September: 2017)

www.mcser.org

Chapter 3: Understanding the Impact of Trauma

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>

Trauma symptoms, Causes and Effects

<https://www.psychguides.com/trauma/>

Trauma Healing For Refugees

Platform Africa: Training of Trainers [VIDEO]

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

Les conditions de vie difficiles dans les camps sont parmi les facteurs contribuant au traumatisme parmi les réfugiés, selon Bitá Emmanuel ils doivent parfois rester à jeun pendant deux à trois jours si leur ration alimentaire s'épuise avant la fin du mois. Nous engageons des interventions durables pour lutter contre les traumatismes en dotant les dirigeants communautaires des camps de réfugiés des capacités à différents niveaux au sein de leurs communautés. Voici Bitá, Grace et Nelson du camp de Rhino, #healingrefugees #Peace, #CECI, #IVAC

Guerre du Soudan du Sud : Programme de Guérison des Traumatismes pour les Réfugiés

Plateforme Afrique : introduit par Kigezo [VIDEO]

<https://youtu.be/aB8mi9XR70>

Cette formation de formateurs sur les traumatismes est une action critique post-conflit visant à responsabiliser/ renforcer les capacités de 25 dirigeants communautaire dans le camp de Rhino pour être en mesure de répondre aux problèmes de traumatismes dans leurs communautés. Nous ciblons tout le camp de Rhino en équipant les leaders pour qu'ils deviennent des multiplicateurs du message.

First Draft News: Vicarious Trauma Guide

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

Inside Storyful: Vicarious Trauma in the Newsroom

<https://storyful.com/resources/blog/inside-storyful-vicarious-trauma-and-ensuring-the-well-being-of-the-newsroom/>

DW Pakistan: Psychological Counselling for Journalists

<https://www.dw.com/en/pakistan-psychological-counseling-for-journalists/a-46773216>

Trauma First Aid

<https://www.faith-international.net/downloads>

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

En 2015, plus de 65 millions de la population dans le monde étaient des réfugiés. Beaucoup d'entre eux sont considérés comme traumatisés de façon complexe par la famine, la torture, le viol et d'autres éléments de stress liés à la migration. Dans les pays occidentaux, les installations de triage et de traitement après les catastrophes sont déjà courantes afin de prévenir les troubles de stress post-traumatique. Cette brochure est destinée à expliquer les normes scientifiquement fondées des premiers soins en cas de traumatisme. Ils pourraient également être utilisés pour former des secouristes locaux, par exemple dans des camps de réfugiés.

Nous espérons que l'information et l'éducation sur les effets d'une exposition traumatique accompagnées d'une aide primaire appropriée contribueront à dissoudre le choc traumatique de tant de personnes plus rapidement, afin qu'ils succombent dans le désespoir ou la violence. Et que parmi les migrants eux-mêmes dans les ressources à long terme peuvent être libérés pour aider à prévenir les catastrophes humanitaires de cette dimension. Puisseons-nous tous continuer à croire en l'humanité et à la guérison.

NOTES & REFERENCES

01 RÉSEAUX SOCIAUX ET CONFLIT

RÉSEAUX SOCIAUX, CONFLIT ET CONSOLIDATION DE LA PAIX AU CAMEROUN

- Statistiques de napoleoncat.com/stats
- Le % des Réseaux Sociaux au Cameroun avant novembre 2018-novembre 2019
- Local Youth Corner Cameroon, Discours de Haine et Conflit au Cameroon, Yaoundé, 2019
- Le premier octobre 2017, les combattants séparatistes ont célébré ce qu'ils ont appelés indépendance de L'Etat de L'Amazonie et la sécession de la partie francophone du Cameroun sur la base de la marginalisation et les traitements injustes du gouvernement du Cameroun.
- Une tribu au Cameroun qui a été au pouvoir depuis 1982
- Une caravane dans ce contexte est un véhicule ou groupe des véhicules marqués avec des affiches et ou des photos à des fins spécifiques et utiliser pour faire des tournées dans les rues enfin de sensibiliser sur un sujet particulier. Parfois, des artistes populaires accompagnent le véhicule(s) avec une chanson populaire pour attirer la foule lorsque le véhicule franchit une zone dans le but de sensibiliser la population sur un terme précis. Les arrêts se font souvent aux carrefours populaires et la population est sensibilisée avec l'utilisation des mégaphones ou des microphones, tandis que les artistes divertissent la foule.

LOIS ET REGULATIONS SUR LES DISCOURS HAINEUX AU CAMEROUN

- Source : République du Cameroun, site officiel de la présidence de la République, le journal, les article, les lois 2019 : <https://www.prc.cm/en/multimedia/documents/8027-law-2019-020-of-24-december-2019>
- Extrait du code pénal originale, Juillet 2016
- <https://www.prc.cm/en/multimedia/documents/4721-law-n-2016-007-of-12-july-2016-relating-to-the-penal-code-en>

CONSOLIDATION DE LA PAIX ET LA POLITIQUE DE DISCOURS DE HAINE AU CAMEROUN

- Boutros Boutros-Ghali, un agenda pour la paix: diplomatie préventive www.un.org/french/docs/sgf/agendaf2.htm#three
- <https://www.un.org/sustainable-development-goals>
- Article 1(3) de la constitution de 1996 de la République du Cameroun.
- <https://www.unhcr.org/news/briefing/2019/3/sc99e8254/unhcr-says-funds-urgently-needed-displaced-cameroonians.html>
- <https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/UN>
- L'article 3 de l'ordonnance qui punit « quiconque aura émis ou propagé des bruits, nouvelles ou rumeurs mensongers, soit assorti de commentaires tendancieux des nouvelles exactes, lorsque ces bruits, nouvelles, rumeurs ou commentaires sont susceptibles de nuire aux autorités de la République...". L'article 113 du c.p. réprime "celui qui émet ou propage des nouvelles mensongères, lorsque ces nouvelles sont susceptibles de nuire aux autorités publiques ou à la cohésion nationale ».
- www.antic.cm
- Section 1, loi n° 2010/012 du 21 Décembre 2010 concernant la cybersécurité et cybercriminalité au Cameroun.
- Créé par la loi n 90/O52 du 19 Décembre 1990 sur la communication sociale
- <https://www.cameroon-tribune.cm/article.html/30076/fr.html/discours-haineux-communautaires-la-fin-de-la-recreation>.
- Agence Nationale des statistiques du Cameroun

02 CONSOLIDATION DE LA PAIX ET RESEAUX SOCIAUX

LA PAIX A L'ERE DES RESEAUX SOCIAUX

- Construire la paix par le journalisme dans les médias sociaux / alternatifs Dr Rukhsana Aslam. Média et communication 2016 , Vol 4, No 1 (2016): Consolidation de la paix à l'ère des nouveaux médias.
- <https://www.cogitatiopress.com/mediaandcommunication/article/viewFile/371/371>

DROITS DES LGBTQI AU CAMEROUN

- Mendos, Lucas Ramón (2019).State-SponsoredHomophobia (PDF). Geneva: ILGA. p. 312.
- Loi n°2010/012 du 21 Décembre 2010 relative à la cybersécurité et la cybercriminalité au Cameroun.
- https://en.wikipedia.org/wiki/LGBT_rights_in_Cameroon

HUMAN RIGHTS WATCH

- Commission global du VIH et le Droit : Risques, Droits et Santé, Juillet 2012 <https://hivlawcommission.org/wp-content/uploads/2017/06/FinalReport-RisksRightsHealth-FR.pdf>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.7448/IAS.20.1.21386>
- Le rapport mondial de Human Right Watch 2019 (New York: Human Rights Watch, 2018), Cameroon, <https://www.hrw.org/world-report/2019/country-chapters/cameroon>

04 SOCIÉTÉ CIVIL ET RÉSEAUX SOCIAUX

VIOLENCE BASEE SUR LE GENRE EN LIGNE

- Objectifs de développement durable de l'ONU <https://www.un.org/sustainable>
- Le corporatisme est une idéologie politique qui prône l'organisation de la société par des groupes d'entreprises, tels que agriculture, le travail, l'arme scientifique ou des associations basée sur les intérêts commun. Le terme est dérivé du corpus latin "corps humain". Wikipedia
- Article 1(3) de la constitution de Janvier 1996 de la République du Cameroun.
- <https://www.unhcr.org/news/briefing/2019/3/sc99e8254/unhcr-says-funds-urgently-needed-displaced-cameroonians.html>
- <https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/UN>
- L'article 3 par une ordonnance du 12 mars 1962 « quiconque aura émis ou propagé des bruits, nouvelles ou rumeurs mensongers, soit assorti de commentaires tendancieux des nouvelles exactes, lorsque ces bruits, nouvelles, rumeurs ou commentaires sont susceptibles de nuire aux autorités de la République... ».
- L'article 113 du c.p. réprime "celui qui émet ou propage des nouvelles mensongères, lorsque ces nouvelles sont susceptibles de nuire aux autorités publiques ou à la cohésion nationale".
- Créé par lois N°90/052 du 19 décembre 1990 sur la communication sociale.
- Agence de statistique Nationale du Cameroun.

PANAFRITIVISME

- <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- <https://www.pewresearch.org/global/2018/10/09/internet-connectivity-seen-as-having-positive-impact-on-life-in-sub-saharan-africa/>
- <https://www.journalducameroun.com/en/mauritanian-blogger-arrested-over-cyber-crime-charges/>
- <https://www.ifree.co.ke/2016/01/anthony-njoroge-mburu-alias-waime-mburu-charged-for-publishing-false-statement-on-facebook/>
- <https://www.premiumtimesng.com/news/top-news/209985-another-nigerian-blogger-arrested-state-agents.html>
- <https://www.article19.org/resources/tanzania-popular-website-jamii-forums-office-raided-staff->

- arrested-and-detained/
- <https://www.theeastafrican.co.ke/news/ea/Ugandan-court-stella-nyanzi-guilty-insulting-yoweri-museveni/4552908-5219576-adjx1z/index.html>
- <http://paradigmhq.org/legal-battle-over-cybercrimes-act-moves-to-the-supreme-court/>
- <https://www.bbc.com/news/world-africa-47733383>
- <https://internetwithoutborders.org/international-campaign-to-bring-back-internet-in-chad/>
- <https://cipesa.org/fifafrica/wp-content/uploads/2016/05/Collaboration-on-International-ICT-Policy-for-East-and-Southern-Africa-SIFA-19.pdf>
- <https://cipesa.org/fifafrica/>
- <https://slate.com/technology/2017/06/in-south-sudan-fake-news-has-deadly-consequences.html>
- <https://www.voanews.com/africa/cambridge-analytica-played-roles-multiple-african-elections>
- <https://pesacheck.org/latest>
- <https://stopintox.cm/>
- <https://bake.co.ke/>
- <https://bloggersofzambia.org/>
- <https://defyhatenow.org/factsmatter-fact-checking-training-for-media-practitioners-in-juba-south-sudan/>

08 GUÉRISON DES TRAUMATISMES

SOURCES ET RESSOURCES

- State of New Jersey: Department of Human Sciences, Trauma Assessment (July: 2015) <http://www.ctc@georgetown.edu>
- Dr. S. Ndegwa: Psychology Notes, Unit Psy 418 – PTSD (September: 2015) How does social support enhance resilience in the trauma – exposed individual (2015) <http://www.ecologyandsociety.org/vol20/iss4/art10/>
- Ugur Gunduz: The Effect of Social Media on Identity Construction (September: 2017) www.mcser.org
- Chapter 3: Understanding the Impact of Trauma <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>
- Trauma symptoms, Causes and Effects <https://www.psychguides.com/trauma/>

CRÉDITS DU PROJET

Merci à tous ceux qui ont contribué à l'initiative #defyhatenow avec vos idées, votre temps, votre énergie positive, collaborations créatives reliant les actions de consolidation de la paix sur le terrain au Sud du Soudan, au Cameroun, en Ouganda et au Kenya avec les communautés en ligne du monde entier.

#defyhatenow dédie ce guide pratique aux citoyens du Soudan du Sud et du Cameroun travaillant à créer une société pacifique où qu'ils soient.

INITIATIVE DU CAMEROUN 2019 -2020

Organisations partenaires : UNESCO, MBOALab, LOYOC- Local Youth Corner, JongoHub

Relations Publiques et Communications pour le Cameroun : Salamatou Blanche, Derick Kinang

Réseaux Sociaux et montage graphique : Nelson Kwaje, Paul Simiyu, Dan Kingori

Equipe du Guide Pratique pour le Cameroun : Facilitateurs ; Kendi Gikunda, Stephen Kovats and Nkolo Ateba Francine, with Ebigwe Johnson, Mebonde Ndongo Jean Stephane, Rim A-Zintchem Salomon, Pedmia Shatu Tita, Ashu Daniel Enow, Mowoh Ndum, Wapouo Fadanka Stephane, Mbah Mbole Georgia, Bessong Bawack Mallet, Acheleke Christian Leke, Mbah Drusilla Engonwei, Tchoupa Rita et Nomo Natacha Michele Leonnelle.

Les textes et les extraits utilisés dans le guide pratique sont de : Hate Speech and Violent Conflict in Cameroon & Spread Love Campaign LOYOC; PeaceTechLab Lexicon of Hate Speech Terms; BAKE Kenya; ABC Cameroon; CIPESA; Dangerous Speech Project - Susan Benesch, Tonei Glavinic; DW Academy & DW #mediadev; Safe Sisters - Internews, Pollicy, Haley Slafer; First Draft News - Dr Clare Wardle, Sam Dubberley & Michele Grant; Amplifier - Cleo Barnett; Beautiful Trouble, Beautiful Rising; National Hackathon - Vilsquare, Abuja - Obasegun Tekena; Article 19 - Henry Maina; Freedom House; Kiro'o Games; Prinz Johnson Ebigwe

#FactsMatter237 Boursiers : Armelle Nina Sitchoma, Romuald Landry, Marc Ghislain, Fotso Fonkam, Tarhyang Enowbikah Tabe, Frank William Batchou, Pedmia Shatu Tita,

#Acts4Peace237 militants de #Act4Peace237: GIDICom - Global Initiative for Digital Inclusion and Communication, SDG Winners, NECOD - Network for community Development ,LOYOC - Local Youth Corner, Accord Parfait,Johnson Ebigwe,Mboalab and Jongo Hub.

Un remerciement particulier à l'endroit de l'ambassade de La République du Cameroun en Allemagne, à L'ambassade de la République Fédérale d'Allemagne au Cameroun, à la Direction Afrique Centrale de l'UNESCO à Yaoundé, ainsi qu'à l'équipe du bureau des affaires étrangères d'Allemagne à Berlin.

Remerciements : Merci aux nombreux participants de #defyhatenow, animateurs des différents ateliers, et correspondants qui ont contribué à la mise en place de l'initiative depuis que l'idée est née en 2014 par rapport au conflit Sud-Soudanais qui a éclaté fin 2013.

Continuez à propager la paix, tous les jours de l'année ! Propagez l'amour.

Soyez activement engagé dans la paix tous les jours de votre vie. Continuez à consolider la paix en vous, recherchez la paix en vous, cherchez l'aide professionnelle pour surmonter le traumatisme. Souvenez-vous que tous les jours vous avez la possibilité de choisir la paix, de promouvoir la compréhension, la compassion et la réconciliation à travers votre communication, vos expériences et vos interactions. Ne permettez pas à quelqu'un avec un agenda politique de dérailler vos efforts ou vous séparer des intentions pacifiques.

Merci pour votre énergie positive, vos contributions à faire du monde un endroit plus paisible. #SpreadLove #UnCamerounSanHaine #defyhatenow #ActionPourLaPaix237

#defyhatenow
@defyhatenow
<http://defyhatenow.org/>
[facebook.com/defyhatenow](https://www.facebook.com/defyhatenow)
twitter.com/defyhatenow

photo de clôture : Cameroon Peace Builder Maker Space Sprint, Mboalab Cameroon

Participants: Helma Brown, Stephane Fadanka, Ngala Desmond, Francine Nkolo, Emmanuel Bateke, Jean Bassime, Mowoh Ndum, Irene Ekouta, Mac Alunge, Michel Pauli, Lengoh Roger, Marrienne Makoumdem, Felix Fokoua, Thomas Mboa

Photo: Stéphane FADANKA

L'initiative #defyhatenow pour lutter contre les discours haineux en ligne par r0g_agency pour une culture ouverte et une transformation critique gGmbH, Berlin, avec des partenaires au Cameroun, est financé par le Ministère Fédéral des Affaires Etrangères allemand, en partenariat avec l'UNESCO et MBOALAB Cameroon.

Sponsorisé par :



Federal Foreign Office



