



**AVRIL 2018**

## **Plan sommaire**

- I. Introduction**
- II. Objectifs**
- III. Méthodologie**
- IV. Résultats attendus**
- V. Intervenant**
- VI. Résultats attendus**
- VII. Déroulement de l'activité**
- VIII. Difficultés**
- IX. Recommandations**
- X. Conclusions**

## I. Introduction

Depuis belle lurette des cas de tortures, mauvais traitement inhumains sont infligés aux acteurs de la société civile, certains vont jusqu'à mourir du fait de ces actes, d'autres par contre tout étant en vie présentent des insuffisances notoires contrairement à la situation d'avant.

Nombreuses initiatives ont été prises entre autres le renforcement des capacités des Défenseurs des Droits de l'Homme en assistance aux victimes à travers les formations ainsi que d'autres actions d'ordre préventif.

Les statistiques montrent que régulièrement les personnes sont agressées/torturées. Elles sont confrontées à des agressions ou tentatives d'agressions pour entraver leur engagement : menaces physiques, harcèlement administratifs ou judiciaires, coups et blessures, tortures, assassinats etc.

Les intervenants humanitaires (défenseurs des droits humains) engagés dans les mouvements associatifs, membres de GRUWA, subissent des réactions de stress et autres événements traumatisants, de plus en plus intenses et violents, non seulement se rapportant aux menaces et autres harcèlements venant des personnes ou des institutions opposées à leur travail mais aussi, celles qui leur sont transférées par les personnes qu'ils prennent en charge. La charge individuelle et collective, des émotions et des réactions de stress, qui pèsent sur leurs épaules, est ainsi de plus en plus lourde.

Pour leur permettre de mener à bien leur tâche, pour augmenter leur efficacité mais aussi pour protéger leur santé, ils doivent être soutenus, afin de leur permettre de se débarrasser de cette charge émotionnelle qui influe même sur le rendement. Le débriefing émotionnel collectif avait donc été jugé comme étant une technique utile.

Il est admis aujourd'hui qu'il vaut la peine, dans l'intérêt même des victimes, de mieux prendre soin des agents impliqués dans la protection (DDH). Or si chacun semble convaincu de cet adage, une question subsiste: ***comment le faire efficacement pour les intervenants humanitaires sur le terrain?***

Le débriefing de groupe semble être la technique de choix pour contrôler les différentes formes de stress qui surgissent en mission, pour diminuer les réactions douloureuses et pour soigner les blessures psychiques.

C'est dans ce cadre que GRUWA a organisé, ce vendredi 27 avril 2018 dans l'enceinte de l'OSC Génération Déterminée, la première séance de débriefing émotionnel qui a conduit à outiller les commissions ad hoc et celle de prise en charge psychologique qui travaillent au carrefour de la santé et des droits de l'homme.

Cette séance de débriefing émotionnel qui a été facilitée par la commission de prise psychologique, a réuni 24 participants défenseurs des droits de l'homme de différentes organisations membre de GRUWA dans la province du Haut- Katanga.

## II. Objectifs

L'objectif général :

Contribuer à Renforcer la capacité des OSC à fournir des soins de santé et psychosociaux durables et de haute qualité aux victimes d'abus de droits.

Objectifs spécifiques :

Cette séance de débriefing émotionnel avait pour objectifs spécifiques suivants :

- Les DDH confrontés à des situations des stress comprennent la nécessité d'être renforcés en capacité afin de fournir des soins de santé et psychosociaux durables et de haute qualité aux victimes d'abus de droit ;
- Amener les DDH des OSC membres de GRUWA à atténuer les tensions, les stress, ainsi que les différentes charges émotionnelles résultant des événements traumatisants auxquels ils sont quotidiennement exposés, dans le cadre de leur travail et les conflits de groupe en relation avec l'événement décrit.

### **III. Méthodologie**

Le facilitateur a utilisé la méthode participative, combinant les exercices pratiques impliquant notamment des techniques de méditation en vue de créer un vide émotionnel dans la tête, ainsi que des échanges d'expériences entre participants.

### **IV. Résultat attendus**

- Les OSC ont la capacité d'atténuer les souffrances psychologiques aux des-victimes d'abus de droits;
- Les membres des OSC partagent au sein du groupe le déroulement des événements ou souvenirs traumatisants, les ressentis et les réactions émotionnelles;
- Les OSC sont aidées à prendre la mesure des événements par une compréhension précise de leur déroulement et par une mise à distance des émotions à travers le langage;
- Chacun mobilise les ressources du groupe, éventuellement des proches, pour offrir un soutien et une entraide.

### **V. Intervenants**

- Cette formation a été facilitée par le coordonnateur de l'ONG psychologiques sans frontière, en la personne de Monsieur Félicien MUJOLA.

### **VI. Déroulement de l'activité**

L'activité a consisté en un débriefing émotionnel, afin de se décharger de tous les problèmes qui nous accablent chaque jour dans le cadre de travail des Défenseurs des Droits Humains.

Pour ce faire, l'assemblée a pris le soin de s'asseoir sous forme d'un cercle et a commencé la séance par la présentation de chacun. Dans sa présentation, chaque membre a parlé de son parcours scolaire ou académique, son parcours professionnel, sa situation familiale, ses préférences et ses motivations pour son adhésion dans la société civile.



Avant de poursuivre, l'orateur a fait part de sa disponibilité pour quiconque souhaiterait bénéficier d'une prise en charge psychosociale en individuelle, et a recommandé à l'assemblée de ne pas partager toutes les informations personnelles qui résulteraient des échanges y afférents.

Par la suite, un exercice d'autohypnose consistant à garder deux minutes de silence, en restant en position assise, tête baissée, les deux mains sur les cuisses et abandonner toutes les charges/problèmes issues de notre travail en tant que Défenseurs des Droits Humains que nous avons dans nos têtes, a été fait. L'objectif de cet exercice est d'aider la personne à se défouler et de rester détendue.

A l'issue de cet exercice, quelques membres ont expliqué ce qu'ils ont ressenti en ces termes :

- *La majorité des participants a reconnu avoir la sensation que les idées dans la tête se bousculent (combat entre les idées dans la tête). C'est-à-dire que lorsqu'on essaie de chasser une idée, d'autres nous envahissent ;*
- *Sensation d'oubli de tous les problèmes/charges et d'être au repos;*
- *Sensation de perturbation et d'aller loin dans ses pensées ;*

Après ces étapes, l'orateur a soulevé la question de savoir comment cet exercice pourra nous aider, en tant que DDH, de manière individuelle. En réponse à cette question, l'assemblée a proposé de faire le même exercice pendant une longue période, afin de se décharger de tous les problèmes/charges/stress. C'est-à-dire entre 1 et 3 jours, car le premier outil du travail d'un DDH est la personne, elle-même.

Après ce premier exercice, une deuxième question avait été posée par le facilitateur pour savoir comment arrivons-nous à surmonter le stress ? En effet, il était concrètement question pour chaque participant de souligner l'un des événements les plus traumatisants qu'il a déjà connu dans sa vie professionnelle ; dire quelles en étaient les séquelles éventuelles, et dire comment a-t-il procédé ou comment compte-t-il procéder pour faire face à cet événement traumatisant, et s'en débarrasser ?

Plusieurs réponses ont été données à ce point. Après avoir expliqué les situations de stress dans lesquelles ils se sont retrouvés, les participants ont expliqué comment ils ont l'habitude d'y faire face. certains participants ont dit qu'ils prennent la bière, d'autres écoutent la musique, se verser dans la lecture, la danse, le repos, la distraction avec les dessins animés à la télévision, se livrer au football etc.

Sur base des réponses fournies par chaque participant, le facilitateur faisait observer les bonnes pratiques que chaque participant pouvait utiliser dans sa propre situation, et les mauvaises pratiques à éviter dans l'avenir. Le facilitateur demandait en suite à chaque membre de l'assemblée de s'appuyer sur sa propre expérience, et de fournir ainsi des conseils au participant intéressé, pour lui permettre de faire face à sa situation.

Pour clôturer la séance, toujours sous la facilitation de Félicien, les participants ont procédé à un exercice qui consiste à soulever une brique à l'aide d'un doigt de chaque participant. Par ce jeu, les participants ont retenu comme leçon : « *La nécessité du travail dans un esprit d'équipe* ».



Cette séance de débriefing est était non seulement liée au problème du travail, mais aussi ceux de la maison, de la société et autres.

De tout ce qui précède, le point focal 1 de GRUWA a invité l'assemblée à toujours rester positif, et a proposé de créer un groupe WhatsApp de GRUWA spécifique à la santé mentale, pour que les questions en rapport avec le stress soit quotidiennement traitées avec le concours du facilitateur,

### **VII. Difficultés rencontrées**

Les moyens financiers ont constitué la plus grande difficulté étant donné que l'activité devrait se dérouler à la ferme IRNIKA, question pour les uns et les autres de se retrouver loin de leurs bureaux, et dans un milieu très calme, mais la proposition faite par les membres de la commission préparatoire allant dans le sens de solliciter la contribution de 10\$ par structures n'a pas abouti, compte tenu du fait que la majorité des OCS n'ont pas pu contribuer, la commission avait alors proposé que la cadre soit changé pour que l'activité soit réalisée.

### **VIII. Recommandations**

Que ces séances soient multipliées et étendues à tous les humanitaires dans le rayon d'intervention de GRUWA pour qu'ils soient en mesure de se prendre en charge en cas de stress.

Que la facilitation prenne des contacts avec le formateur de Kinshasa pour la réalisation d'autres activités de ce genre.

### **IX. Conclusion**

Il était important que les membres des OCS se retrouvent ensemble pour statuer sur la prise en charge psychologique que le facilitateur a qualifiée de débriefing émotionnel, aux fins de surmonter les problèmes psychologiques auxquels ils sont confrontés.

Fait à Lubumbashi le 27 avril 2018

Mireille MBUYI KELEKU

Rapporteuse