PROJET JEUNESSE ET STABILISATION POUR LA PAIX ET LA SÉCURITÉ DANS LA REGION DE L'EXTRÊME-NORD DU CAMEROUN

(MAI 2019 – AVRIL 2021)

# Guide de santé mentale pour des jeunes exposés à l'estrémisme violent de Boko Haram

# PRÉSENTATION DU GUIDE

***Ce guide est non seulement un outil d'aide à la décision, mais également un outil de transfert de connaissances. En tant que tel, il se réfère à l'ensemble des activités et des mécanismes d'interaction favorisant la diffusion, l'adoption et l'appropriation des connaissances les plus à jour possible en vue de leur utilisation dans la pratique professionnelle et dans l'exercice de la gestion en matière de prise en charge de la santé mentale.***

***Ce guide a été élaboré suite au recueil et l'analyse des données des différentes enquêtes réalisées dans les différents sites qui ont abrité le projet, et a pour but de fournir des informations pouvant être utiles aux acteurs de la prise en charge psychologique et psychiatrique des otages, des ex-associés, des membres des comités de vigilance et des victimes de l'extrémisme violent dans le cadre de la crise de Boko Haram qui présentent des troubles réguliers caractéristiques des personnes exposées aux événements stressants.***

## I- Qu'est-ce qu'un évènement traumatique et un trouble de stress post-traumatique (TSPT)?

On dit d'un évènement qu'il est « traumatique » lorsqu'une personne s'est trouvée confrontée la mort, ade graves blessures, ou lorsque son intégrit physique ou celle d'une autre personne a été menacée et l'a affecté d'une certaine manière. Cet évènement a également provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance, ou un sentiment d'horreur en cette personne, (violence armée, accident de circulation, agression physique ou sexuelle, hold-up, prise d'otages, accident de travail, désastre naturel, etc.). Une personne qui développe un trouble de stress post-traumatique présente trois grandes classes de symptômes.

- Elle revit continuellement la scène traumatique en pensée ou en cauchemar (symptômes de reviviscence).
- Elle cherche a éviter – volontairement ou involontairement – tout ce qui pourrait lui rappeler de près ou de loin le trauma (symptômes d'évitement et d'engourdissement émotionnel).
- Elle est fréquemment aux aguets (symptômes d'hypervigilance) malgré l'absence de danger imminent.

## II-Quels sont les autres troubles qui peuvent survenir après un évènement traumatique ?

La dépression se ressent par une lassitude extrême, une fatigue, un désintérêt pour ce qui vous entoure, etc. 30 à 80 % des personnes présentant des symptômes de stress post-traumatique ont ou auront un épisode dépressif. Les phobies, les problèmes physiques (fibromyalgie, troubles de la sexualité, etc.) ou encore le recours excessif à l'alcool, aux drogues ou aux médicaments peuvent également apparaitre en même temps que le trouble de stress post-traumatique.

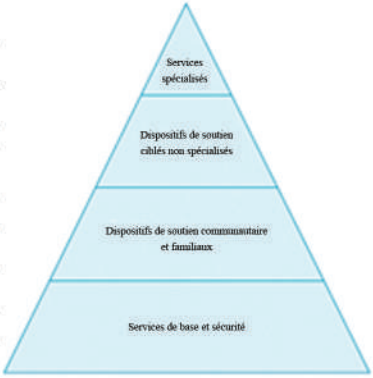
Le sentiment de culpabilité peut être, par exemple, de nature à se reprocher d'être encore vivant alors que d'autres soient décédés pendant l'évènement traumatique (culpabilité du survivant) ou encore à se demander qu'est-ce qu'on a bien pu faire pour se faire agresser, associer aux terroristes du Boko Haram (recherche de sens).

Il est généralement encouragé aux opérationnels de les aider à confronter leurs impressions à celle des proches, afin d'en examiner ces fondements.

Dans le cadre des activités d'assistances aux personnes sortis des conflits violents (cas des jeunes exposés à l'extrémisme violent), ces cas sont généralement recensés à la suite d'une évaluation psychologique des patients, mis en place pour trier et prendre en charge les victimes des stress post-traumatiques.

## III- Méthodologie de prise en charge.

1 - Pratique : La prise en charge des cas de stress post-traumatique dans les projets mis en place dans la région de l'Extrême-Nord fonctionne à la suite d'un tri effectué suivant les principes de l'IASC (L'Inter-Agency Standing Committee ou mécanisme de coordination inter-organisations de l'aide humanitaire) concernant la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence Les listes de contrôle relatives aux réponses minimales, permettent d'atteindre des résultats probants dans la détection et la prise en charge des cas.



résultats probants dans la détection et la prise en charge des cas. Pour les cas de stress post-traumatique, ce sont les deux dernières étapes de la Pyramide des interventions pour le soutien de la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence qui sont préconisées. Les opérationnels procèdent alors à une évaluation psychologique à la classification des cas. Pour les cas avérés de stress post-traumatique, une prise en charge médicamenteuse est préconisée. Seulement, les résultats restent mitigés quant à la durabilité du résultat.

**2 -** Modulation : pour un succès durable, il a été donné de remarquer que c'est la prise en charge holistique, c'est-à-dire la considération de toutes les étapes de prise en charge de la pyramide à rebours. La prise en charge doit commencer par une évaluation de stress post-traumatique à l'aide du Echelle de l'état de stress post-traumatique . Au-delà du score de 34/85 tous les patients doivent être orientés vers une prise en charge psychiatrique et psychologique ; c'est la première et la deuxième étape de la pyramide qui commence par les services spécialisés et les Dispositifs de soutien ciblés et non spécialisés (prise en charge psychiatrique et psychologique). Puis, pour assurer le succès de cette prise en charge, le traitement va se consolider par un accompagnement psycho-communautaire et psycho-social, dernières étapes de la pyramide l'IASC, à travers les dispositifs de soutien communautaires et familiaux et les services de base et de sécurité.

## IV- Bon à savoir

- Différence entre un psychologue, un psychiatre, un psychanalyste et un psychothérapeute

Le psychologue possède un diplôme universitaire de master ou de doctorat en psychologie. Ses instruments de travail sont les tests psychologiques et la psychothérapie.

Le psychiatre est un médecin spécialise dans les troubles mentaux. Son instrument thérapeutique principal est la prescription de médicaments, mais plusieurs pratiquent également la psychothérapie.

Le psychanalyste, avec ou sans diplôme universitaire, a complété une formation en privé et une psychanalyse personnelle. Son instrument thérapeutique principal est l'exploration de l'inconscient de son patient et sa mise à jour par le biais de la séance de psychanalyse.

Le titre de psychothérapeute n'est ni réserve, ni protège. Tout le monde est libre de se déclarer psychothérapeute s'il le désire, peu importe sa formation.

**- Dispositif en ressources humaines pour s'engager dans la prise en charge en santé mentale dans le cas de crise de violence armée.**

| Niveau de spécialité | Activités |
|---|---|
| Agents Psychosociaux<br>Assistants Psychosociaux | - Accueil du/de la patient(e) - 1ère Écoute active<br>- Orientation/référence aux structures de prise en charge du projet<br>- Contre-référence<br>- Ecoute active<br>- Animation de groupes/groupes de parole<br>- Médiations familiales<br>- Médiations communautaires<br>- Information sur le circuit de soutien<br>- Thérapies sociales alternatives : activités sociales : |
| Psychologues clinicien<br>Psychiatres, | - Accueil étude de l'anamnèse plus approfondie<br>- Prise en charge psychologique<br>- Diagnostic Applications de thérapies Individuelles Comportementales/cognitive de groupes de familles<br>- Référencement<br>- Contre-référencement |

## V- Quelques conseils à donner aux patients qui présentent des stress post-traumatique.

**– Ne vous isolez pas.**

Quelqu'un parmi vos amis, votre famille, et les personnes qui comptent pour vous peut vous écouter et vous aider. Les personnes qui bénéficient d'un bon soutien social ont plus de chances de voir l'intensité de leurs symptômes diminuer.

**– Consultez les professionnels à votre service.**

N'hésitez pas à consulter les services mis à votre disposition (Agents Psychosociaux, Assistants Psychosociaux, psychologue, professionnel en santé mentale, services d'aide aux victimes). Vous pouvez aussi essayer les groupes de parole de personnes qui ont vécu la même chose que vous. Si la spiritualité fait partie de votre quotidien, vous pouvez également rencontrer un Iman, un Prêtre, un Pasteur, etc.

**– Alcool, tabac, drogues et médicaments.**

La consommation de tels produits, si elle semble aider au début, aggravera rapidement vos symptômes. Il est également déconseille de s'auto médicamenter avec des calmants ou des somnifères en vente libre.

**– Ne cherchez pas à éviter de parler de l'évènement.**

Au lieu de les fuir, accueillez les reviviscences de l'évènement. L'évitement de ce qui rappelle le trauma est considéré comme une façon de contrôler ses symptômes. Toutefois, cette conduite si elle apparait aidante au début, empêche les pensées reliées au trauma de s'atténuer graduellement. Il est préférable de trouver quelqu'un à qui parler (professionnels, amis, bénévoles, personnes importantes pour vous), tout en s'accordant par la suite des moments de détente et de distraction. Il faut bien choisir son confident ou les multiplier.

**– Essayez de reprendre vos anciennes activités.**

Dès que les circonstances le permettent, reprenez autant que possible votre horaire et vos activités habituelles. En effet, les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique ont souvent tendance à abandonner les activités sociales et professionnelles qui structuraient leur journée et donnaient un sens à leur vie.

**– Essayer de tolérer vos troubles.**

Vos troubles et votre détresse vous surprennent peut-être, mais ils s'expliquent largement de par ce que vous avez vécu. Même s'ils sont difficilement tolérables, à long terme, la meilleure façon de chasser les pensées reliées au trauma est de les accueillir, puis de les laisser s'en aller comme elles sont venues. Tolérer ses troubles et accepter ses implications est une attitude qui vous aidera à moins les subir.

**– Renseignez-vous sur vos troubles.**

N'hésitez pas à prendre quelques renseignements sur ce dont vous souffrez. Le but n'est pas de devenir un expert de vos troubles mais de mieux les connaitre pour mieux faire face.

**AVERTISSEMENT**

**Ce guide est un complément adapté à la prise en charge des cas de stress post-traumatique détectés dans l'accompagnement des jeunes exposés à l'extrémisme violent de Boko Haram. Les outils mieux détaillés auxquels ce guide est complémentaire, sont :**

- ICRC, Guide pour les activités de santé mentale et de soutien psychosocial, https://shop.icrc.org/icrc/pdf/view/id/2797
- UNHCR, (2013) Santé mentale & Soutien psychosocial, Directives opérationnelles pour la programmation des opérations auprès des réfugiés, https://www.unhcr.org/fr/52fccfc79.pdf
- Organisation Mondiale de la Santé (2013), Évaluation et prise en charge des affections spécifiquement liées au stress : Module Guide d'intervention mhGAP, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112734/9789242505931_fre.pdf?sequence=1

Rond Point Bastos
UNFPACameroon
+237 222 219 863
http://cameroon.unfpa.org

Rond Point Bastos
UNFPACameroon
cameroon.office@unfpa0prg

UNFPA

Assurer les droits et les choix pour tous depuis 1969

*Leave no one behind !*