



COALITION
BURUNDAISE
DES DÉFENSEURS
DES DROITS DE
L'HOMME
CBDDH

BOÎTE À OUTILS DE SANTÉ MENTALE ET DE BIEN-ÊTRE POUR LES DÉFENSEURS DES DROITS HUMAINS DU BURUNDI

Contents

0. Introduction	2
La boîte à outils	2
1. Notion de Stress	3
1.1. Comment le stress se présente/se manifeste	3
1.2. Les causes probables du stress aux DDH Burundais	4
2. L'impact du stress	5
2.1. Symptômes du stress	5
2.2. La Prise en Charge Personnelle (autothérapie)	6
3. La gestion du stress	7
3.1. Conseils de gestion du stress	7
3.2. Solutions contextuelles pour assurer la santé mentale des DDH Burundais	8
Bibliographie	9

0. Introduction

Il est de plus en plus reconnu que le bien-être des journalistes, Avocats, militants pour l'égalité des sexes et autres défenseurs des droits humains (DDH) est essentiel à la pérennité de leur travail. En effet, les défis auxquels sont confrontés les défenseurs des droits humains n'affectent pas seulement leur être physique ou leur sécurité numérique, mais aussi leur santé mentale et émotionnelle (Chen & Gorski, 2015). Les DDH qui travaillent dans des contextes précaires, difficiles et dangereux risquent de souffrir d'épuisement professionnel, de syndrome de stress post-traumatique, d'anxiété et de dépression. Certains DDH ont été contraints de fuir leur propre pays, craignant pour leur vie. Une fois en exil, les DDH sont confrontés à des myriades d'effets qui découlent de leur expérience négative dans leur pays d'origine et également à de nouveaux défis dans le pays d'accueil.

Dans le même temps, la culture et les pratiques de l'activisme ont tendance à valoriser la bravoure, l'engagement, le sacrifice et l'altruisme, qui empêchent les DDH de s'engager dans l'auto-protection en charge. Ils subissent du harcèlement à la fois en ligne et en première ligne et sont parfois pris entre des feux croisés entre différentes parties alors qu'ils recherchent des informations. Tout cela a une incidence sur leur santé mentale et leur bien-être général.

Le harcèlement en ligne est l'une des principales causes de stress à l'ère numérique. Il prend de nombreuses formes, notamment la cyberintimidation, le cyberharcèlement, le doxing et la pêche à la traîne, généralement dans le but d'humilier et d'embarrasser la victime. L'effet du harcèlement en ligne est la torture mentale et le sentiment de privation du droit à la citoyenneté de vote affectant la capacité de la victime à se produire et à s'exprimer sur la place publique. De nombreux journalistes burundais, des DDH et autres personnalités publiques continuent d'être victimes de harcèlement en ligne.

De plus, la propagation du virus corona (COVID-19) et le verrouillage qui a suivi dans de nombreux pays du monde entier ont provoqué tant de peur, d'anxiété et d'incertitude. La vie normale de la plupart des gens a été interrompue. Cela a entraîné des niveaux élevés de stress et d'autres problèmes de santé mentale. Personne n'a été épargné, d'autant plus que nous continuons d'être témoins et d'entendre des nouvelles du décès de collègues et de proches, beaucoup glissent lentement dans la dépression. Les conversations sur le bien-être et les soins personnels sont très cruciaux en ce moment pour éviter la possibilité d'être dépassé par des émotions négatives et des complications de santé.

La boîte à outils

La boîte à outils est un guide destiné à doter les défenseurs des droits humains burundais et autres militants des connaissances nécessaires pour éviter que le stress ne dégénère à des niveaux extrêmes et pour gérer ses symptômes au cas où ils se produiraient. La

ressource concerne principalement les soins personnels et la gestion du stress, bien que l'information puisse également être utilisée tout en offrant un soutien psychosocial à d'autres personnes. Ce guide applique une approche intégrée à la santé mentale comprenant des stratégies de thérapie cognitive-comportementale (TCC), de thérapie psychodynamique et de thérapie humaniste. Il fournit des conseils spécifiques sur la manière d'aborder les situations de la vie quotidienne que les défenseurs des droits humains pourraient rencontrer dans le cadre de leur travail au bureau, en mission sur le terrain et à la maison.

Il est important de noter qu'il n'existe pas de solution unique qui réponde parfaitement à la situation de chacun, il est donc conseillé à l'utilisateur de prendre des décisions en fonction du contexte spécifique et en respectant la personnalité et les différences individuelles.

1. Notion de Stress

Il est difficile de définir parfaitement la notion de stress car on ne peut le définir ni comme une émotion, ni une douleur, ni exactement une angoisse, ni un choc. Il pose donc un problème de sémantique. Le stress est en fait une composante commune à tous ces phénomènes ; réaction à un stimulus qui perturbe notre équilibre physique ou mental. C'est la réaction physique et émotionnelle d'une personne au changement.

Michie (2002) décrit le stress comme un déséquilibre entre les ressources de l'individu et les exigences et les pressions que présente la situation. C'est cet état où les capacités de l'individu à garder le contrôle sont insuffisantes pour le moment précis. Le stress est frustrant et épuisant en raison du déséquilibre entre les capacités des DDH et les défis que la situation présente. Le stress n'est pas le même pour tout le monde - ce qui peut être stressant pour un DDH peut ne pas l'être pour un autre. De même, le stress se présente sous différents niveaux.

1.1. Comment le stress se présente/se manifeste

Il existe différentes manières de décrire le stress. Le stress peut être classé selon sa nature sur une période. Il faut distinguer deux grandes catégories de stress :

a) Une partie événementielle qui est porteuse de changement

Cette première catégorie contient tous les événements de la vie quotidienne, qu'ils soient gais ou tristes. Elle provient des demandes et des pressions du passé récent et des demandes et des pressions anticipées du futur proche. Leur importance est liée au changement qu'ils entraînent, soit matériel, soit affectif. Par exemple, le décès d'une personne proche, la perte d'un emploi, l'octroi d'un prix inattendu, se présenter devant un public immense et composé de hautes personnalités, etc.

En fonction de la sensibilité et du contexte dans lequel l'individu vit, les changements ne sont pas ressentis de la même manière. Typiquement, ce genre de stress frappe immédiatement et fait augmenter rapidement le niveau d'anxiété.

b) Une partie plus constante de répétition de stress quotidien.

La seconde catégorie pourrait être appelée le "stress de la quotidienneté" : c'est la réaction aux contraintes minimales mais répétées de la vie quotidienne. C'est le stress de broyage qui épuise les gens jour après jour, année après année. Le stress de la quotidienneté détruit les corps, les esprits et les vies. Il fait des ravages par l'attrition à long terme. C'est le genre de stress lié à une situation perpétuelle telle que la vie en exil, la quantité du travail devient trop grande, pression au travail ou une carrière méprisée, des familles dysfonctionnelles et des maladies incurables. Ici la frustration et la fatigue remplacent le climat de satisfaction.

N.B : Il faut également distinguer le bon et le mauvais stress, le stress normal et anormal c'est-à-dire que le stress n'a pas que des aspects négatifs. Il peut nous pousser en avant, nous permettre d'en faire plus que d'habitude, de nous motiver : dans ce cas, le stress est normal et même bon. Mais s'il n'est pas maîtrisé, il peut devenir mauvais pour certaines personnes.

1.2. Les causes probables du stress aux DDH Burundais

Les causes probables du stress aux DDH qui sont au Burundi est surtout la pression de la part du régime en place par des menaces verbales, des harcèlements, l'emprisonnement des DDH, et parfois les DDH ont peur d'être tué ou être porté disparu. En tous cas, ils vivent dans l'incertain sans savoir si on verra le lendemain. L'environnement défavorable aux DDH les fait travailler discrètement sans la liberté d'expression tout en voyant les innocents être maltraités. On ne peut pas divulguer les informations réelles du pays et parfois les DDH sont forcés de travailler pour le régime en place. Récemment il y a eu une loi votée au Burundi qui oblige les organisations à donner leur origine de fonds, et de faire l'équilibre ethnique dans le staff des organisations sans tenir compte de la compétence.

Il y a aussi trop de chômage aux jeunes et la pauvreté grandissante du jour au lendemain qui contribuent considérablement au stress quotidien.

Pour ceux qui sont en exil, déjà, vivre en exil comme DDH est stressant, on n'a pas de matériel nécessaire pour faire ses activités, ni les moyens nécessaires pour la survie. En même temps, il faut prendre soin de sa famille qui est au Burundi. Avoir toujours des problèmes sans solutions cause le stress ; la survie étant très chère, pas de travail pour subvenir aux besoins de base de sa famille, surtout dans la période difficile de la pandémie (COVID-19).

Aussi, il y a une frustration en voyant les violations des droits de l'homme qui se passent au pays (les images qui circulent sur les médias provenant du Burundi, tout en sachant

que la situation n'a pas l'air d'être améliorée aussitôt) mais on n'a pas le moyen de faire quoi que ça soit. Disons par exemple, en tant que journaliste on n'a pas accès au terrain pour avoir de preuves fiables ou tangibles. C'est chaque fois difficile de faire un reportage car au pays, on n'a pas de correspondants sûrs en qui on peut avoir confiance. Et à cela s'ajoute la crainte d'être poursuivi même en exil. La société burundaise prend les DDH comme leurs sauveurs, mais ils n'ont pas les moyens de la sauver et cela entraîne beaucoup de stress.

Au niveau psychosocial, les DDH expérimentent la nostalgie de sa famille. Vivre très longtemps sans voir sa famille, surtout pour les DDH marié(e)s, rend la situation déplorable.

La culture Burundaise ne tolère pas l'homosexualité et en défendant la cause des minorités sexuelles on est traité de démon. En effet, les DDH subissent des menaces parce qu'ils défendent la cause des personnes discriminées en raison de leur orientation sexuelle et identité de genre. On est parfois chassé de sa région ou son contré et surnommé comme l'œil de l'occident. Le fait de vivre dans un milieu où on ne respecte pas les droits de l'homme les affecte mentalement.

Quand le gouvernement dresse la population contre les DDH cela devient une pratique qui affecte l'état mental du DDH. Par exemple, dire qu'un DDH travaille pour le compte de l'ennemi et contre son propre pays. Dans certains milieux la population pense qu'ils travaillent pour leur propre intérêt. Ils sont vus comme des gens aux cerveaux lavés par les occidentaux.

2. L'impact du stress

« Personnellement quand je me sens dans cette situation ou je ne sais plus continuer, je me sens vraiment déstabiliser, stressé et je n'ai même plus la force de continuer. »

« Le stress me rend très fragile et du coup je peux tomber malade »

Une insécurité permanente, entraîne le stress qui a son tour cause souvent des mésententes avec sa famille et ses collègues car on est souvent de mauvaise humeur. Le stress nous déstabilise beaucoup et cela affecte la façon de réfléchir. Quand on est stressé on perd l'équilibre dans ses pensées. On devient fragile, désespéré et démotivé au travail, ce qui diminue la productivité.

2.1. Symptômes du stress

Le stress pourrait avoir des conséquences sous forme de comportements et de résultats au travail (Gilboa et al. 2008). Le stress a une influence directe sur l'interaction sociale et l'exécution des tâches. Les symptômes du stress peuvent être comportementaux,

physiologiques et psychologiques. C'est-à-dire que le stress peut être diagnostiqué par un changement dans les modes de comportement et dans les fonctions biologiques du corps. Il pourrait également être observé lorsqu'il y a un changement dans les émotions et les processus mentaux.

Sur le comportement	<i>Au niveau physiologique</i>	Au niveau mental et émotionnel
La négligence de soi, Modification des conduites alimentaires, Changement des habitudes vestimentaires, Modification des habitudes de sommeil, Tendances de se retirer, l'irritabilité, Agressivité, Non coopération, Consommation de calmants /excitants/alcool Absentéisme, etc.	Maux de tête, Fatigue corporelle, Amaigrissement, Manque d'appétit / boulimie, Maladies cardio-vasculaires, Problèmes gastro-intestinaux (la diarrhée et les ulcères), Le changement du cycle menstruel, Transpiration excessive, etc.	Manque d'affection, Nervosité, Manque d'estime de soi, Isolement social, Tristesse, Angoisse, Manque de concentration, Manque d'initiatives, Oubli et perte de mémoire, Les troubles de la parole, La colère, Un faible rendement au travail, etc.

2.2. La Prise en Charge Personnelle (auto thérapie)

Ce terme fait référence aux décisions délibérées et aux actions entreprises par l'individu pour assurer sa propre santé physique, mentale et émotionnelle. Il s'agit de se traiter avec honneur et dignité en priorité. **10 Pratiques d'auto thérapie :**

- 1) Rester connecté aux réseaux de soutien social, à l'environnement physique et aux sources spirituelles de résilience ;
- 2) Maintenir l'attitude de gratitude en remarquant toujours les petites bonnes choses qui existent, y compris le souffle que nous prenons et expirons, les gens dans nos vies, la flore et la faune, le chant des oiseaux, etc. ;
- 3) Positionnez-vous pour donner plus que pour recevoir. Attendez le moins des autres et vous vous épargnerez les déceptions et les frustrations ;
- 4) Faites-en un point pour continuer à apprendre et à ajouter de la valeur à vous-même. L'apprentissage d'une nouvelle compétence augmente la valeur de ses ressources et donne un sentiment d'épanouissement ;
- 5) Soyez actif, engagez votre faculté mentale et travaillez votre corps. Ne soyez pas paresseux!

- 6) Fixez et observez des limites personnelles (limites physiques et émotionnelles) ;
- 7) Soyez sensible aux autres autour de vous afin d'éviter les conflits inutiles ;
- 8) Apprenez à dire et à accepter le NON pour une réponse ;
- 9) Adoptez une alimentation saine, buvez suffisamment d'eau propre et reposez-vous suffisamment ;
- 10) Gérez votre agenda en veillant à créer un bon équilibre entre travail et loisirs ;
- 11) N'ignorez pas la famille.

3. La gestion du stress

Le stress par nature ne peut pas être complètement éliminé. Dans la gestion du stress, l'objectif est de surmonter l'impact négatif induit par les facteurs de stress. Il existe différents types de thérapies psychologiques qui peuvent être appliquées à la gestion du stress, notamment : thérapie par la parole, thérapie environnementale, massothérapie, thérapie artistique et bien d'autres. Un grand nombre de ces thérapies peut être appliqué indépendamment par les DDH, mais, ça sera plus efficace avec la supervision d'un psychologue professionnel. La thérapie artistique, par exemple, est très facile à appliquer et pourrait résonner fortement avec la culture burundaise.

La thérapie artistique, parfois appelée thérapie créative, encourage les gens à comprendre et à exprimer des émotions à travers l'expression artistique et à travers le processus créatif comme la musique, les peintures, la poésie, et le théâtre. Elle peut être utilisée pour soulager le stress ou la tension, ou elle peut être utilisée comme un mode de découverte de soi.

3.1. Conseils de gestion du stress

- 1) Identifiez les facteurs de stress (principaux problèmes et exigences qui causent le stress) et explorez les options qui permettront de les gérer ;
- 2) Trouvez de l'aide en discutant avec d'autres personnes de confiance pour vous débarrasser de vos problèmes ;
- 3) Connectez-vous socialement, car il est facile de s'isoler après un événement stressant ;
- 4) Faites une pause dans tout ce qui vous stresse ;
- 5) Ralentissez, restez calme, soyez gentil avec vous-même et avec les autres ;
- 6) Évitez les drogues et l'alcool, qui peuvent sembler soulageant à court terme, mais qui peuvent en réalité causer plus de problèmes à long terme. Explorez d'autres options de gestion du stress ;
- 7) S'engager dans des activités physiques et des exercices de relâchement comme la massothérapie, les exercices de respiration et les exercices d'étirement ;
- 8) Prenez le temps de vous détendre, de vous amuser et de profiter de la vie ;

- 9) Faites les choses que vous aimez. Par exemple, chanter, danser, jouer à un jeu, porter votre plus belle tenue, etc. ;
- 10) En fin de compte, abandonnez l'activité si cela fait plus mal qu'elle n'excite et si d'autres solutions pour gérer le stress n'ont pas fonctionné.

3.2. Solutions contextuelles pour assurer la santé mentale des DDH Burundais

Comme manière de résoudre la cause principale du stress, il faudra que le pays soit stabilisé afin que les DDH ne soient pas vues comme ennemies du gouvernement. Il faut peut-être faire des négociations entre les DDH et le gouvernement en place.

Au fait il y a certain gens qui ne savent pas quand est ce qu'ils sont stressés, et le stress peut leur dépasser les limites sans qu'ils ne le sachent toujours, et à cause de cela, les DDH doivent être formés sur la gestion du stress et comment réagir aux situations stressantes qui les arrivent quotidiennement.

Créer de programmes pour faire le suivi de l'état mental des DDH et surtout éviter l'isolement. Ceci peut être réalisé par des séances récréatives régulièrement entre les DDH afin de trouver un équilibre mental. Parler des problèmes communs est un réel soulagement parce que tu remarqueras qu'on n'est pas le seul à vivre l'horreur, l'angoisse et la peur. On peut aussi créer une équipe mobile pour venir en aide aux DDH traumatisés.

Il est aussi nécessaire que les organisations qui travaillent avec les DDH s'impliquent à ce que les DDH ont un moyen de survie, et peut être leur venir en aide financièrement surtout ceux qui sont en exil. Il faut aussi créer un système pour effectuer leurs travaux d'une façon moderne et applicable au mode vie de la technologie actuelle.

Encourager et faciliter les DDH de recourir à un psychologue. Généralement, ce n'est pas l'habitude des Burundais et ça peut être cher du fait que la majorité de DDH n'a pas les moyens.

Bibliographie

1. Chen, C. W., & Gorski, P. C. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366-390. doi:<https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011>
2. Gilboa, S., Shirom, A., Fried, Y., & Cooper, C. (2008). A Meta-Analysis of Work Demand Stressors And Job Performance: Examining Main And Moderating Effects. *Personnel Psychology*, 61(2), 227–271. doi: 10.1111/j.1744-6570.2008.00113.x
3. Michie, J. (2002). *Systems of production: markets, organizations, and performance*. New York: Routledge.

CEBOOFH