
MODULE 8

Aider les victimes de tortures et d'autres actes de violence

Objectifs d'apprentissage

Après avoir étudié ce module, vous devriez pouvoir :

1. Reconnaître les problèmes et les symptômes qui peuvent affecter d'autres personnes ayant été torturées ou ayant subi d'autres formes de violence.
 2. Reconnaître en vous-même les effets de la torture ou d'autres mauvais traitements. Apprendre à surmonter le souvenir de ces expériences douloureuses pour mieux réussir à aider les autres.
 3. Réunir d'autres agents travaillant avec les réfugiés pour parler de l'aide que vous avez apportée à des personnes qui ont été torturées et de vos sentiments alors que vous aidiez ces personnes.
 4. Aider ces personnes individuellement ou en groupe.
-

La torture est pratiquée dans environ un tiers des pays. Par torture on entend les douleurs physiques ou émotionnelles, l'angoisse, les supplices et les tourments infligés pour obtenir des informations ou faire changer d'opinion la personne torturée. Les méthodes de torture sont conçues pour contraindre la victime à faire ce que veut le bourreau. Les techniques physiques vont des coups de toutes sortes aux électrochocs. Les personnes peuvent aussi être privées de nourriture, d'eau, de bruit ou de lumière, ou être immergées dans l'eau. La torture peut aussi être constituée par d'autres actes de violence et des mauvais traitements physiques et sexuels. Des techniques psychologiques - fausses accusations, menaces de mort ou simulacres d'exécutions - sont utilisées pour semer la confusion chez la victime et briser sa résistance. Les conséquences les plus fréquentes sont d'ordre psychologique - la peur, la dépression et la nervosité. Une personne qui a été torturée peut avoir du mal à se concentrer, être incapable de dormir ou faire des cauchemars. Ces problèmes surviennent en général immédiatement mais, dans certains cas, ils peuvent apparaître plusieurs mois ou plusieurs années après les tortures initiales. Ils peuvent durer longtemps.

De nombreux réfugiés ont aussi subi d'autres formes de violence dont les effets peuvent être aussi graves que la torture. Ils peuvent avoir perdu un ou plusieurs membres de leur famille et même avoir été témoins de leur mort. Certains ont pu être blessés ou physiquement handicapés. Ils peuvent avoir vu d'autres personnes mourir de faim ou avoir été bombardés pendant leur fuite.

Comment reconnaître les personnes qui ont été soumises à des formes de violence graves

Toutes les personnes qui traversent une expérience pénible et très douloureuse réagissent physiquement et émotionnellement de manière semblable. Elles ne sont ni malades ni faibles. Leur état, d'ordinaire, s'améliore avec le temps. Les réactions ci-après sont courantes en cas de violences graves :

- Certaines personnes ne cessent de penser à l'expérience douloureuse. Certaines peuvent même avoir le sentiment qu'elles revivent sans arrêt la même expérience. Elles peuvent voir avec acuité l'événement violent ou la torture.
- Certaines personnes se sentent malades et ressentent de la douleur. Cela peut les amener à consulter un agent de santé plus souvent que par le passé. (Voir le Module 3).
- Certaines ont du mal à dormir ; elles peuvent être incapables de s'endormir ou se réveillent très tôt. (Voir le Module 2).
- Certaines font de mauvais rêves ou des cauchemars.
- Elles peuvent perdre goût à la vie, manquer d'énergie et se sentir continuellement fatiguées. Cela peut entraîner des difficultés au travail ou dans les tâches journalières.
- Certaines personnes ont des problèmes d'alimentation ; elles mangent trop ou trop peu.
- Certaines perdent tout intérêt sexuel.
- Certaines ont du mal à se concentrer, perdent la mémoire ou racontent toujours la même histoire.
- Certaines ont tendance à se mettre en colère pour des choses mineures ou ont des sautes d'humeur.
- Certaines personnes ont peur ou sont nerveuses.
- Certaines se sentent coupables d'être en vie quand d'autres sont mortes.
- Certaines se désintéressent des autres et de leur famille.

- Certaines personnes évitent les situations et les discussions qui leur rappellent l'expérience douloureuse.
- Certaines boivent trop d'alcool ou se droguent. (Voir le Module 7).

La plupart des personnes qui ont été torturées ou traitées avec violence présentent certains de ces symptômes. Une personne qui a été soumise à des violences graves ou à des tortures peut avoir la plupart de ces réactions. Toutes les personnes sont différentes et certaines supportent mieux la souffrance que d'autres, mais une personne qui a plusieurs de ces réactions aura probablement besoin d'un soutien spécial. Ce module vous aidera à aider ces personnes.

Comment reconnaître en vous-même les effets d'actes de violence

De nombreux réfugiés ont traversé des difficultés analogues. En tant qu'agent de santé communautaire, responsable religieux ou guérisseur local, peut-être vous rendez-vous compte que vous avez subi les mêmes violences que les gens qui vous entourent. À cause de cela, peut-être vous est-il même pénible d'écouter les autres personnes qui veulent vous parler de leurs problèmes.

Les gens s'attendent peut-être à ce que vous soyez à leur disposition à tout moment. Peut-être partagez-vous cet avis. Peut-être jouez-vous ce rôle dans votre communauté depuis de nombreuses années. Mais votre propre vie a pu changer à cause des troubles ou de la catastrophe qui vous ont fait fuir votre pays d'origine.

Pour savoir si vous aussi avez besoin d'un soutien, posez-vous quelques questions sur votre passé depuis que vous êtes parti de chez vous.

- Avez-vous eu l'occasion de parler à d'autres de votre expérience ?
- En avez-vous la possibilité maintenant ?
- Pouvez-vous vous remémorer ce qui vous est arrivé, à vous et à votre famille, sans pleurer ou vous mettre en colère ?
- Vous arrive-t-il de pouvoir vous détendre après une longue journée de travail ?
- Êtes-vous capable d'être aimable et gentil avec les gens avec qui vous travaillez et avec les membres des familles ?

Si votre réponse est « non » à la plupart de ces questions, vous avez dû passer des moments difficiles. Vous aurez du mal à soutenir d'autres personnes qui ont connu des difficultés analogues.

Pour savoir s'il vous sera difficile d'aider les autres, posez-vous encore quelques autres questions :

- Les gens paraissent-ils trop mal à l'aise en votre présence pour parler des violences ou des tortures qu'ils ont subies ?
- Quand les gens vous parlent de leur expérience, avez-vous du mal à leur prêter toute votre attention ?
- Êtes-vous souvent distrait et avez-vous le sentiment de n'être pas tout à fait là ?
- Vous arrive-t-il de vous ennuyer profondément, de vous sentir fatigué, agacé ou agité ?

Si votre réponse à la plupart de ces questions est « oui », peut-être auriez-vous intérêt à solliciter l'aide de quelqu'un.

Comment vous aider vous-même et aider les autres à surmonter des expériences violentes

Si vous souhaitez apporter votre soutien aux autres, le mieux est de commencer par résoudre vos propres problèmes. Lorsque vous aurez surmonté vos propres difficultés, vous serez mieux à même d'aider les autres. Cette section explique comment créer un groupe de soutien pour vous-même et les autres agents qui travaillent avec les réfugiés dans votre camp ou votre région. Vous pouvez utiliser un groupe de ce type pour aider d'autres réfugiés qui ont subi des tortures ou d'autres formes de violence. Cette section explique aussi comment organiser des séances de conseil individuelles.

Dans certaines situations, chacun ou presque a connu la violence ou la torture. Cela peut être le cas, par exemple, après une guerre. En pareilles situations, l'approche collective pourra être la meilleure façon d'aider les gens. Vous pourrez cependant accorder une attention particulière à des personnes dont l'expérience n'a pas été partagée par beaucoup d'autres ou qui continuent de présenter des symptômes graves bien qu'elles aient participé à des séances de groupe.

Comment créer un groupe de soutien pour les collègues

Invitez des collègues à constituer un groupe de soutien mutuel où chacun pourra parler du travail qu'il a fait avec des victimes d'actes de violence. Si votre culture le permet, le groupe comprendra des hommes et des femmes parce que les uns et les autres ont souvent une approche différente des problèmes. Les membres du groupe pourront appartenir à des professions ou des milieux différents. Votre groupe pourra inclure, par exemple, une infirmière, un guérisseur local, un responsable ou un chef religieux local, un médecin ou un enseignant. Le groupe comptera de préférence de 6 à 10 personnes.

Quand le groupe se réunit pour la première fois, les membres doivent bien savoir pour quelles raisons ils se réunissent. Ces raisons peuvent être les suivantes :



Inviter des collègues à constituer un groupe de soutien mutuel pour parler du travail fait avec des victimes d'actes de violence

- Se donner les uns les autres l'occasion d'évoquer le passé.
- Apprendre à traiter en groupe des effets de la torture et d'autres formes de violence. Chaque membre pourra ensuite constituer un groupe distinct pour aider d'autres victimes de violences.
- S'inspirer de l'expérience des autres pour trouver les moyens d'aider efficacement des personnes qui ont souffert.
- Permettre aux membres du groupe de dire ce qu'ils ont ressenti en travaillant avec ces victimes.
- Apprendre à respecter la confidentialité. Ce que vous vous direz ne doit pas sortir du groupe. Vous devrez aussi respecter la confidentialité ultérieurement lorsque vous aiderez d'autres personnes.

A la première ou à la deuxième séance, les membres du groupe pourront aborder la question de l'organisation du groupe et de la meilleure façon d'intégrer ses réunions dans la routine locale. Les réunions, par exemple, pourront se

tenir chaque semaine et durer 1 heure ou 1 heure et demi. Les membres du groupe dirigeront les réunions à tour de rôle.

Lorsque vous vous connaîtrez un peu mieux, consacrez une réunion à des exercices de relaxation en groupe (voir le Module 2). Chaque réunion ultérieure commencera par ces exercices de relaxation.

Pendant les deux ou trois réunions suivantes, discutez du stress et des réactions des gens au stress. Le texte ci-après pourra vous être utile. Avec les autres membres du groupe, vous pourrez adapter ce texte à votre situation puis le reproduire. Ce texte pourra ensuite être utilisé pour les séances de conseil collectives et individuelles.

Texte à utiliser pour conseiller les victimes de violences ou de tortures

Ce qui vous est arrivé est si terrible que quiconque ayant vécu la même expérience présenterait les mêmes troubles. La plupart des personnes qui sont soumises à un stress extrême, par exemple du fait d'un accident, d'une guerre ou d'un viol, réagissent automatiquement. D'ordinaire, elles réagissent très bien et font ce qu'il faut pour s'échapper ou pour survivre. Une fois le danger passé, elles peuvent ressentir le choc et avoir du mal à croire qu'elles ont réussi à s'échapper. Elles peuvent se mettre à trembler et éprouver de la peur, de la colère ou du chagrin pendant des heures ou des jours. Il est très réconfortant d'entendre quelqu'un vous rassurer et vous dire que tout est fini et que vous êtes en sécurité.

Vous commencez ensuite à penser à votre expérience. Souvent, vous ne voulez pas qu'on vous rappelle ce qui s'est passé. Vous continuez à vivre comme vous l'avez toujours fait. Peut-être ne voulez-vous pas que les autres évoquent le passé. À d'autres moments, c'est comme si toutes ces choses terribles se produisaient à nouveau. Vous vous souvenez de tout, chaque détail vous revient et vous êtes malheureux, vous avez peur, vous vous sentez humilié ou vous êtes en colère. Cette succession de périodes d'oubli total suivies de moments où tous les souvenirs reviennent est inquiétante pour la plupart des gens.

Les gens peuvent changer. C'est ainsi qu'un homme, jusque-là toujours aimable, peut devenir irritable en permanence. Il pourra éviter tout contact avec autrui alors qu'avant il aimait bavarder, faire des jeux ou danser. Il peut aussi boire trop ou se droguer, ce qu'il ne faisait jamais avant.

Si vous avez été torturé, souvenez-vous que la torture est utilisée pour porter atteinte à la personnalité. Les bourreaux essaient souvent d'effrayer les gens en leur disant qu'ils auront du mal à dormir et à avoir des rapports sexuels. Si vous avez été effrayé ainsi, souvenez-vous des paroles du bourreau. La torture peut susciter chez les victimes un état d'esprit tel qu'elles pensent ensuite que les menaces vaudront pour le reste de leur vie. Souvenez-vous que vous n'êtes pas responsable des tortures que vous avez subies. Vous ne pouvez pas vous reprocher ce qui est arrivé pendant la torture.

Les séances de groupe vous aideront à digérer les souvenirs douloureux petit à petit, de la même façon que vous mangez par petites bouchées pour digérer

plus facilement. Il est normal d'avoir des problèmes tels que des cauchemars et des souvenirs pénibles, d'être irritable et de pleurer. Ne croyez pas que vous risquez de perdre la raison parce que vous ne vous êtes jamais senti ainsi auparavant.

Certaines personnes recourent à leur culture locale pour expliquer leurs difficultés. Elles peuvent imputer leur problème à la sorcellerie, ou à la colère des esprits, ou à leur Être suprême. Elles peuvent aussi croire qu'elles ont perdu leur âme, ou qu'elles sont punies pour quelque chose qu'elles ont fait dans cette vie ou dans une vie antérieure. Ce n'est pas ainsi que vous surmonterez votre problème.

Chacun connaît plus ou moins les mêmes problèmes après de telles difficultés. Certaines personnes éprouvent de la honte ou se sentent coupables, peut-être parce qu'elles ont été humiliées, peut-être parce qu'elles imaginent qu'elles auraient pu sauver d'autres personnes, ou même parce qu'elles sont encore en vie. Certaines personnes ont le sentiment d'avoir trahi malgré toutes les souffrances qu'elles ont endurées. Mais la plupart n'auraient pas pu agir autrement et elles ont agi le mieux possible compte tenu de la situation. Certaines personnes ont été contraintes de mal agir par le passé. Dans ce cas, le mieux est de se soumettre à la cérémonie ou au rituel approprié et de prier ou de faire un sacrifice afin d'obtenir le pardon et d'éviter la colère des esprits ou de l'Être suprême.

Ces séances vous aideront à vous sentir mieux à l'avenir. Nombreux sont ceux, dans le monde entier, qui ont trouvé un réconfort et un soutien de cette façon. Le souvenir des événements est devenu moins douloureux et il revient moins fréquemment. Vous retrouverez aussi goût à la vie même si, au début, ce n'est que de temps en temps. Mais pour vous sentir mieux, vous devrez aussi passer par des moments difficiles. Vous devrez affronter le passé pénible avant de pouvoir vous en défaire.

De temps en temps, vous continuerez à entendre des récits ou à voir des choses qui vous rappelleront les horreurs que vous avez vécues. Mais lentement, vous commencerez à vous sentir mieux. Considérez votre problème comme une vieille blessure, qui est très sale. Pour que la blessure guérisse, vous devez la nettoyer. Cela pourra faire très mal mais c'est seulement alors que la blessure pourra se refermer et cicatriser. Parfois, la cicatrice fait encore mal. Elle peut faire mal d'elle-même ou à cause d'un changement de temps, ou parce que quelqu'un appuie dessus. Mais la cicatrice est aussi une bonne chose - elle empêche une maladie plus grave de se déclarer et elle vous protégera à l'avenir.

Pendant la dizaine de séances suivantes, vous pourrez évoquer les violences que les uns et les autres ont subies et la façon dont elles ont affecté votre vie. Les membres du groupe peuvent s'aider mutuellement à ressentir les émotions liées aux événements douloureux. Après 10 ou 15 réunions, les membres du groupe souhaiteront peut-être poursuivre ces séances jusqu'à ce qu'ils pensent avoir eu suffisamment l'occasion de raconter leur histoire. Le fait de raconter une histoire plusieurs fois peut aider une personne à retrouver le fil de sa vie. Assurez-vous que chaque membre, tôt ou tard, a l'occasion de parler de son passé.

Pendant ces réunions, vous pouvez utiliser les diverses techniques citées dans les autres chapitres de ce manuel. Outre les techniques de respiration et de relaxation et l'exercice physique, il est important de trouver des activités récréatives.

Pour aider les autres, constituez des groupes analogues composés de victimes d'actes de violence. Organisez les groupes sur le modèle de votre groupe de soutien de collègues. Là aussi, utilisez les diverses techniques décrites dans ce manuel. Le groupe de soutien de collègues peut continuer à se réunir de temps en temps pour apporter une aide.

Comment aider individuellement des personnes qui ont subi des violences graves

On a vu plus haut qu'il était préférable de recourir à une approche collective si vous travaillez dans une situation où de nombreuses personnes ont vécu des expériences émotionnelles douloureuses, comme après une guerre. Mais une approche individuelle est parfois préférable - par exemple si l'expérience de la victime n'est pas commune à beaucoup d'autres ou si la personne a déjà participé à des séances de groupe mais continue d'avoir des problèmes graves. Les réunions de groupe font si peur à certaines personnes qu'il pourra être préférable, du moins pour commencer, de recourir au conseil individuel. Il est impossible à certaines personnes, à cause de leur position au sein d'une communauté ou d'un mouvement politique, de parler devant d'autres des violences ou des tortures qu'elles ont subies. Le mieux sera de les aider individuellement.

Cette section décrit une approche progressive pour aider individuellement les personnes ayant des problèmes graves. De 10 à 15 séances seront probablement nécessaires. Cependant, les problèmes psychologiques et sociaux peuvent être si complexes que la personne qui sollicite une aide pourra avoir besoin d'un plus grand nombre de séances. Chaque séance durera 40 ou 45 minutes. Pour les trois premières séances, demandez à la personne de venir accompagnée d'un ou de plusieurs membres de sa famille ou amis.

Cette partie du module n'est pas simple. Vous aurez avantage, au début de chaque séance, à vous répéter mentalement ce que vous allez faire pendant la séance.

Plan pour les séances de soutien individuel

Séance 1

But : Créer une relation de confiance avec la personne qui a besoin d'aide et avec les membres de sa famille ou les amis qui l'accompagnent.

Pendant la première séance, essayez de mettre la personne à l'aise.

Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangés. Dites votre nom

et en quoi votre travail consiste. Assurez-vous que vous disposez d'au moins 45 minutes pour parler. Écoutez très attentivement pour que la victime des violences, et éventuellement les membres de sa famille, puissent s'exprimer librement. Montrez que vous les respectez. Traitez la victime avec dignité et compréhension. Dites que tout ce qu'ils vous diront restera confidentiel. Montrez que vous vous intéressez à la personne qui demande de l'aide. Posez des questions quand vous n'êtes pas sûr de comprendre ce que veut dire la personne. Les questions doivent être simples, comme « Que s'est-il alors passé ? » ou « Qu'avez-vous ressenti lorsque cela est arrivé ? » Aidez la personne à exprimer ses sentiments ou à évoquer le passé en approuvant de la tête, en disant « Je comprends » ou en posant des questions simples. Il est très important de laisser la personne parler d'abord, sans essayer de donner un avis ni de résoudre le problème.

Laissez d'abord la personne qui sollicite de l'aide et ses parents expliquer ce qui s'est passé. Laissez-les raconter toute l'histoire. Ils doivent vous dire ce qu'ils ont fait, leurs émotions, ce qu'ils ont senti physiquement et ce qu'ils ont pensé, spécialement dans les moments difficiles. Il pourra être utile de prendre quelques notes, en particulier lorsque les gens décrivent leurs troubles et leurs symptômes. Une fois leur histoire terminée, utilisez la liste des 14 troubles les plus courants page 125 et notez combien de ces troubles sont présents.

En fin de séance, dites à la personne que vous vous reverrez une fois par semaine encore 10 ou 15 fois. Dites que beaucoup de gens sont contents de parler de ce qui leur est arrivé. Dites qu'à la fin des séances la personne aura encore ses problèmes et restera préoccupée par le passé. Mais elle pourra continuer à vivre et retrouver le fil de sa vie. Remerciez les autres membres de la famille ou les amis d'être venus et dites-leur que des informations et des conseils leur seront aussi donnés. Puis fixez le rendez-vous suivant.

Si les gens qui cherchent de l'aide ont de nombreux problèmes sociaux, aidez-les d'abord à régler leurs problèmes et à mettre de l'ordre dans leur vie. Cela pourra demander une ou deux séances supplémentaires. Vous pourrez les aider individuellement à résoudre leurs problèmes en dressant la liste de ce qu'ils considèrent comme les problèmes les plus graves et les moins graves. Aidez-les à penser à différentes manières de résoudre leurs problèmes et à décider de la meilleure solution pour chacun d'eux. Encouragez-les à agir et voyez comment cela fonctionne. Parlez des aspects positifs de leur action. De cette manière, ceux qui ont besoin d'aide apprendront à avoir davantage confiance en eux-mêmes et en vous. Ils commenceront à penser qu'ils retrouvent un peu la maîtrise de leur vie.

Séance 2

But : Permettre à la personne qui sollicite de l'aide d'apprendre des techniques de relaxation.

Enseignez les exercices de relaxation décrits dans le Module 2, page 28. Plusieurs séances pourront être nécessaires à une personne pour apprendre à effectuer les exercices sans votre aide. Si un enregistreur est disponible, la personne pourra écouter la bande des exercices de relaxation deux fois par jour. Au bout d'une semaine, elle devrait pouvoir faire les exercices chaque jour sans la bande. Faites les exercices de relaxation à chaque séance. Si possible, la victime des actes de violence devra continuer à faire les exercices même après que les séances auront pris fin. Vous pouvez enseigner les exercices de relaxation à des personnes individuellement ou en groupe.

Si possible, enseignez aussi quelques techniques simples de massage ou encouragez l'utilisation des techniques de massage connues dans votre culture (voir page 31). Cela pourra être particulièrement utile aux couples qui ont du mal à se parler ou à avoir des rapports sexuels. Expliquez-leur que les massages aident une personne à se détendre et que cela redonne de l'énergie au corps et à l'âme.

Séance 3

But : Donner des informations sur le stress et les manières courantes de surmonter le stress.

Expliquez ce qu'est le stress et comment les gens réagissent au stress (voir page 18). Lisez le texte que vous avez utilisé dans les réunions du groupe de soutien avec vos collègues. Donnez un exemplaire du texte à la personne que vous aidez ou donnez lui un enregistrement du texte si elle possède un enregistreur ou peut en emprunter un. La personne devra lire ou écouter le texte plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit capable d'en répéter les parties importantes à un membre de la famille ou un ami.

Demandez ensuite à la victime des actes de violence et au membre de la famille ou à l'ami s'ils reconnaissent dans leur propre vie certains des éléments cités dans le texte. Veillez à ce que le partenaire ait l'occasion de s'exprimer sur le problème. Demandez si le partenaire et les autres membres de la famille estiment que le problème les touche (par les violences au sein de la famille) ou affecte leur environnement (par l'abus d'alcool). Remerciez le partenaire ou l'ami d'être venu. A la fin de la séance, notez les problèmes mentionnés par les membres de la famille ou l'ami et la personne venue chercher de l'aide.

Séance 4

But : Savoir quels ont été les moments les plus effrayants.

Laissez la victime des violences vous faire tout le récit de ce qui s'est passé. Demandez quelles ont été les périodes les plus difficiles. La réponse pourra être « Quand la guerre a commencé », ou « Quand la sécheresse a commencé », ou « Quand les soldats ont commencé à tirer », ou « Quand ils m'ont torturé » ou

« Quand nous avons dû quitter notre terre ». La plupart des gens citeront deux ou trois périodes difficiles. Notez les réponses.

Mentionnez ensuite la première période difficile dont la personne a parlé. Demandez si, pendant cette période, il y a eu des moments spécialement difficiles ou angoissants. Les gens pourront évoquer un ou plusieurs moments. Notez ces moments. Ce pourront être, par exemple, « Quand ils m'ont bandé les yeux », « Quand il a sorti son couteau » ou « Quand j'ai entendu les avions approcher ». Puis, pour chacun de ces moments, posez les questions ci-après et notez soigneusement les réponses :

- Qu'avez-vous fait à ce moment là ?
- Qu'avez-vous ressenti physiquement ?
- Qu'avez-vous ressenti d'autre ? (Si la personne ne répond pas, demandez « Par exemple, avez-vous eu peur, avez-vous ressenti de la colère, un sentiment d'impuissance ou de honte ? »)
- Qu'avez-vous pensé ?
- Qu'avez-vous entendu ?

En répondant à ces questions les gens pourront avoir du mal à cacher leur émotion. C'est ce qu'il faut. Cela les aidera à revivre un peu ce qui s'est passé. Si une personne hésite, ne la pressez pas. Certaines personnes ont besoin de temps pour parler, ou pour pleurer, ou pour se taire. Après cette interruption, vous pourrez dire que vous comprenez qu'il soit difficile de trouver les mots pour décrire ce qui s'est passé. Demandez si la personne souhaite continuer la séance.

Passez ensuite à une autre période difficile qui a été évoquée. Demandez à nouveau quels ont été les moments les plus difficiles. Notez les réponses. Pour chaque moment, posez les mêmes questions : « Qu'avez-vous fait ? », « Qu'avez-vous ressenti ? ». « Qu'avez-vous pensé ? » et ainsi de suite.

Demandez ensuite si une période particulière a été plus difficile que les autres. Notez les périodes dans l'ordre, en commençant par la plus difficile.

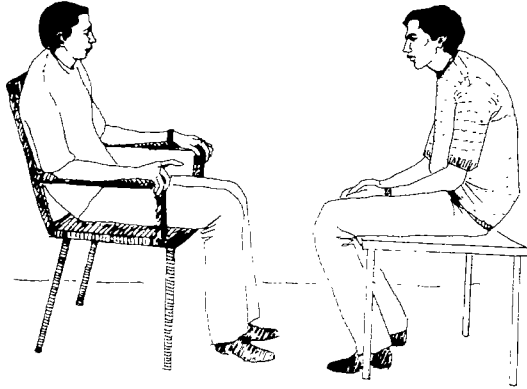
A la fin de la séance, félicitez la personne du courage qu'il lui a fallu pour parler de ces expériences.

Séances 5-7

But : Modifier l'effet des violences ou des tortures sur la vie de la personne.

Dites à la victime des actes de violence qu'au cours de ces séances vous allez revenir ensemble sur les périodes pénibles évoquées lors des séances précédentes. Cela ne sera pas facile mais pour guérir c'est comme pour soigner un abcès - faire sortir le pus est douloureux mais on commence ensuite à se sentir mieux et l'abcès disparaît.

Commencez par expliquer que si l'expérience du souvenir devient trop douloureuse, la personne peut marquer un temps d'arrêt. Il suffit que la personne lève un doigt, ou une main. Faites la démonstration, en posant la main à plat puis en soulevant légèrement l'index ou la main.



Le réfugié peut signaler d'un doigt qu'il souhaite marquer un temps d'arrêt

Demandez à la personne que vous aidez de se détendre comme elle a appris à le faire précédemment. Puis revenez au moment le moins douloureux de la situation la plus difficile que vous avez notée pendant la séance précédente. Aidez la victime à faire un retour en arrière en lisant les détails que vous avez notés sur ce moment. Utilisez le temps présent, comme si cela se produisait maintenant. En vous basant sur vos notes, faites le récit de ce que la personne fait, ressent, pense, entend, sent, etc. Par exemple, « Vous êtes à nouveau dans votre cellule. Les pas approchent. Vous pensez « Ils viennent me chercher pour me torturer. » Vous avez peur. Vous sentez la gifle sur votre visage... »

Si la personne fait signe qu'elle souhaite faire une pause, dites « Laissez les images s'éloigner lentement jusqu'à ce que vous ne puissiez plus les voir. Continuez à respirer et à vous détendre comme vous avez appris à le faire jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. » Lorsque la personne est détendue, reprenez le souvenir à l'endroit où vous en étiez lorsque la personne a fait le signe. Après avoir revu toute la situation difficile, demandez à la personne de se détendre à nouveau. Puis recommencez, en reprenant le récit du moment difficile, du début à la fin.

Encore une fois, demandez à la personne de se détendre. Demandez si la confrontation a été moins pénible que la première fois. Puis demandez si la personne a encore ressenti une tension lorsque vous avez répété l'épisode. Dites qu'il est préférable de refaire l'exercice jusqu'à ce que la tension s'atténue. Faites à nouveau le récit du moment difficile. Demandez ensuite si la tension a baissé ou peut-être si elle a presque disparu. Si la réponse est « oui », demandez à la personne de répéter les mots suivants : « C'est passé et tout est fini. Je n'y pense plus. Je suis libéré. »

Après avoir revu entièrement ce moment trois ou quatre fois sans que la personne vous interrompe, choisissez un moment plus pénible de cette période la plus difficile et procédez de même. Continuez jusqu'à ce que vous ayez passé en revue tous les moments douloureux de cette période la plus difficile. Pendant une séance, vous pourrez revoir un, deux, trois ou quatre moments d'une période difficile. Après la séance, dites à la personne qu'elle a réussi la partie la plus dure du processus de guérison. Dites lui que si elle continue ainsi, les séances de conseil s'achèveront bientôt.

Séances 6 et 7

Comme pendant la séance 5, confrontez la personne aux deux ou trois autres périodes difficiles que vous avez notées pendant la séance 4.

Séance 8

But : Aider la personne à ne plus éviter certaines situations ou d'autres personnes.

Dites à la personne qu'il vous reste deux ou trois séances ensemble. Expliquez qu'à l'avenir la personne sera encore parfois perturbée. Dites que cela est normal, comme une vieille cicatrice qui a guéri mais qui fait encore mal parfois.

Pendant cette séance tâchez de savoir quels autres problèmes préoccupent la personne. Focalisez votre attention surtout sur les choses que la personne souhaiterait faire mais a peur de faire. Notez les réponses. Si la personne ne mentionne pas de problème, répétez le texte utilisé pendant la séance 3. Lisez le texte lentement. Demandez à la personne qui sollicite une aide de vous arrêter lorsque vous mentionnez quelque chose qui est difficile. De nouveau, dressez la liste des problèmes cités. Puis demandez quel est le problème le moins difficile et le problème le plus difficile. Par exemple, le problème le moins difficile pourra être de traverser le camp à pied et le problème le plus difficile de sortir du camp pour aller cultiver un carré de légumes parce que cela rappelle à la personne les bombardements et les mines.

Proposez d'abord un exercice pour aider à surmonter le problème le moins difficile. Commencez ce premier exercice pendant la séance. Faites d'abord l'exercice de relaxation puis quittez ensemble la pièce ou l'endroit où vous vous retrouvez. Si le problème le moins difficile est de traverser le camp à pied, traversez-le ensemble. Passez-y au moins 20 minutes. Faites faire ensuite l'exercice de relaxation à la personne pendant au moins 20 minutes avant qu'elle ne rentre chez elle. Chaque jour, la personne devra traverser le camp à pied, puis faire l'exercice de relaxation. Au début, la personne se fera accompagner par un partenaire ou un ami mais au bout d'une semaine ou deux, elle devra faire le trajet seule. Si la personne consent à essayer de faire ces choses chaque jour

avec un ami, et enfin seule, fixez un nouveau rendez-vous pour dans trois semaines.

Séance 9

Passez au problème suivant. Faites le même exercice que pendant la séance 8. La personne qui a besoin d'aide devra continuer à faire cela pendant encore trois semaines. Si besoin est, une autre séance pourra ensuite être consacrée à un troisième problème.

Séance finale

But : Savoir reconnaître les rechutes. Intégrer l'expérience difficile et pénible dans la vie de la personne et, si possible, lui trouver une signification.

Expliquez qu'il s'agit de la dernière séance. Félicitez la personne pour la façon dont elle a réussi à affronter un passé difficile. Assurez la personne que l'amélioration se poursuivra progressivement et que les rechutes sont normalement surmontées sans l'aide de quiconque. Quelques heures, quelques jours au plus, suffisent d'ordinaire pour se remettre après une rechute. Au-delà, une personne qui se sent toujours incapable d'y arriver seule peut reprendre rendez-vous avec vous.

Les victimes de violences ou les membres de la famille pourront estimer que des cérémonies, des prières ou des offrandes sont nécessaires. Cela peut les aider. Ils souhaiteront peut-être se joindre à un groupe de personnes qui ont vécu des expériences analogues ou qui partagent un objectif politique. Ce sera là une bonne chose. Souvenez-vous, il est important que la personne se trouve un rôle utile dans la vie.

Dites aux victimes de violences que les gens découvrent parfois que la souffrance a eu des effets positifs, même si à ce moment précis elles peuvent avoir du mal à le croire.

MODULE 9

Aider les victimes d'un viol et leur communauté

Objectifs d'apprentissage

Après avoir étudié ce module, vous devriez pouvoir :

1. Décrire le problème du viol parmi les femmes et les fillettes réfugiées.
 2. Reconnaître et aider les victimes de viols.
 3. Aider la communauté des réfugiés à discuter du problème du viol et à apprendre à ne pas culpabiliser la victime.
 4. Réclamer de meilleurs services et de meilleurs programmes au nom des victimes de viols.
-

Le viol est une forme de violence sexuelle courante à l'encontre des femmes et des fillettes réfugiées. Il peut être commis dans leur pays d'origine, pendant leur fuite, ou dans les camps de réfugiés lorsqu'elles sont sans protection. Les actes de violence sexuelle tels que le viol sont des expériences très effrayantes pour les réfugiées. L'expérience est si traumatisante pour certaines d'entre elles qu'elles se suicident. Un viol affecte la vie de la victime et sa famille ainsi que la communauté où elle vit.

Faits concernant le viol et le traumatisme lié au viol

- Le viol est un acte violent basé sur l'emploi de la force. Il est couramment pratiqué à l'encontre des femmes et des fillettes réfugiées.
- Le viol ne doit pas être considéré principalement comme un acte sexuel. Un homme qui viole une femme ou une fillette le fait pour dominer et manifester son pouvoir. Il peut être en colère et vouloir faire du mal à quelqu'un.
- Le viol et les autres formes de violence sexuelle sont contraires aux droits des femmes et des fillettes réfugiées.

- Toute femme réfugiée, quel que soit son âge, peut être violée. Qu'elle ait plus de 60 ans ou moins de 9 ans.
- Les femmes et les fillettes réfugiées peuvent être violées dans leur propre pays, dans les camps du premier pays où elles arrivent, ou dans le pays où elles finissent par s'établir.
- Ce sont parfois les hommes qui sont censés protéger les femmes et les fillettes réfugiées qui les violent.



Le viol ne doit pas être considéré principalement comme un acte sexuel. Un homme qui viole une femme ou une fillette veut dominer et manifester son pouvoir.

- Le viol de femmes et de fillettes réfugiées est souvent planifié à l'avance.
- Le viol a de graves conséquences pour les femmes et les fillettes réfugiées. Il peut faire basculer leur vie.

Des viols sont commis dans tous les pays du monde à l'encontre de femmes de toutes races et de toutes classes sociales et économiques. Selon les statistiques, une femme est violée toutes les cinq minutes. De nombreuses femmes ne signalent pas un viol. Le viol, souvent, n'a pas pour but la satisfaction sexuelle. Des études indiquent qu'il sert le plus souvent aux hommes à démontrer leur pouvoir sur les femmes. Cela vaut en particulier pour les réfugiés car, après une guerre, les hommes sont plus enclins à vouloir retrouver leur pouvoir et leur supériorité. Le viol n'est que l'une des formes de violence qui s'exercent à l'encontre des femmes. La violence familiale et la violence domestique sont d'autres formes.

Les femmes réfugiées peuvent être violées à tout moment pendant leur fuite. Elles peuvent être violées par des pirates, des garde-frontières, des patrouilleurs, d'autres réfugiés et des « passeurs » - hommes payés très cher pour aider les réfugiés à gagner illégalement un autre pays. Ces hommes peuvent violer les femmes et les fillettes en échange de leur transfert. Ils peuvent faire cela en remplacement d'un paiement, ou souvent en plus du paiement. Dans les camps de réfugiés, les femmes peuvent être contraintes à avoir des rapports sexuels avec des responsables en échange de rations alimentaires et d'autres biens de première nécessité.

Les hommes aussi peuvent être violés

Les hommes peuvent aussi être violés. Un homme ou un jeune garçon peut avoir du mal à admettre qu'il a été violé. Il pourra penser qu'il est faible parce qu'il n'a pas été capable d'empêcher le viol. Il ne sait peut-être pas que de nombreux autres hommes ont aussi été violés.

Faites en sorte que les hommes puissent parler en privé à un conseiller de sexe masculin. Si beaucoup d'hommes se présentent, vous pourrez créer un groupe de soutien pour les hommes victimes de viols.

Comment reconnaître les victimes d'un viol

Les femmes et les fillettes réfugiées, du fait de leur culture ou de leur religion, ne sont généralement pas encouragées à révéler qu'elles ont été violées ou à parler ouvertement de leur expérience. Cela signifie que le problème reste caché. Lorsque le problème est gardé secret, il est difficile d'aider la victime. Essayez de rencontrer en privé la personne dont vous pensez qu'elle a été victime d'un viol. Si possible, une femme qui travaille avec les réfugiés s'en chargera. Si la femme ou la fillette a honte ou ne veut pas parler de son problème, posez des questions discrètes et indirectes.

Moyens de reconnaître les victimes d'un viol

- Étudiez les informations existantes et les récits des réfugiés concernant les circonstances de la fuite. Ces renseignements vous aideront à repérer les situations dans lesquelles un viol a pu survenir.
- Recherchez les signes de stress post-traumatique. Il pourra s'agir de cauchemars, d'une perte d'appétit, d'un état de tristesse, d'un sentiment de peur, de confusion ou d'isolement. Parfois, la victime d'un viol parlera de suicide. (Voir le Module 8).
- Recherchez les signes des violences physiques sur la victime. Il peut arriver que le mari ou d'autres hommes de la famille agressent physiquement la victime d'un viol sous prétexte qu'elle n'est plus pure.
- Rencontrez des membres de la famille pour savoir s'ils ont remarqué un problème.
- Entretenez des contacts étroits avec les membres et les responsables de la communauté pour savoir si une jeune fille ou une femme est maintenue dans l'isolement ou si les gens parlent d'elle avec désapprobation. Cela peut indiquer qu'elle a été victime d'un viol.

Malheureusement pour la victime d'un viol, lorsque les autres réfugiés du camp apprennent ce qui lui est arrivé, ils peuvent dire du mal d'elle. L'agent des opérations de secours devra rencontrer les aînés, les chefs religieux et les autres responsables de la communauté pour découvrir si des rumeurs circulent et si les gens parlent avec désapprobation d'une femme ou d'une fillette réfugiée qui a été violée.

Exemples de réactions après un viol

La dépression est une réaction courante à la suite d'un viol mais la victime d'un viol peut aussi ressentir certaines des émotions suivantes :

- sentiments de honte et de déshonneur ou d'humiliation (perte de face vis-à-vis de la communauté) ;
- culpabilité d'avoir infligé le déshonneur à la famille ;
- colère ;
- sentiment de résignation face au destin ;
- impossibilité de cesser de penser à son problème ;
- auto-isolement ou isolement par la famille ;
- peur des étrangers ;
- cauchemars ou insomnies ;

- manque d'appétit ;
- absence d'espoir dans l'avenir ou peur du changement ;
- peur de l'avenir ;
- impuissance ;
- sentiment d'être salie et souillée.

Comment aider les victimes d'un viol

- Respectez la confidentialité en protégeant les informations sur tous les cas de viol. Une confidentialité absolue est essentielle. Si la victime d'un viol pense qu'un conseiller ou un agent des opérations de secours n'est pas digne de confiance, la victime souffrira et l'agent ne pourra pas faire son travail correctement. Ainsi, les agents des opérations de secours devront veiller à ne pas raconter une histoire que la victime d'un viol pourrait prendre pour la sienne, même si son nom n'est pas mentionné. La victime du viol et les autres femmes penseront qu'elles ne peuvent pas faire confiance à l'agent qui est incapable de garder le secret sur leur expérience. Cela dissuadera d'autres victimes qui n'ont encore parlé à personne de leur expérience d'aller la consulter.

La confidentialité consiste à ne révéler à personne le nom de la victime et son identité. Les informations écrites et les dossiers sur la victime doivent être conservés sous clef séparément. Certaines victimes d'un viol préféreront ne pas raconter leur histoire aux agents des opérations de secours ni même à leur mari ou leur famille.

- Reconnaissez que le viol et les autres formes de violence sexuelle à l'encontre des femmes et des fillettes réfugiées sont courants. Les femmes et les fillettes qui ont été violées pourront ne pas vouloir parler de leur tragédie à d'autres personnes à cause de la honte qu'elles ressentent.
- Si la victime a contracté une maladie sexuellement transmissible ou est enceinte à la suite du viol, veillez à ce qu'elle se présente dans un service médical ou un centre de santé. Ne l'obligez pas à prendre des décisions mais faites lui bien comprendre qu'elle a besoin d'une aide médicale professionnelle.
- Manifestez votre soutien et votre sollicitude pour la victime d'un viol. Ecoutez ses récits. Ne portez pas de jugement moral sur elle.
- Laissez la victime parler lorsqu'elle est prête à le faire. Elle parlera quand elle pensera qu'elle peut vous faire confiance. Ne la pressez pas de prendre des décisions.
- N'obligez pas la victime à répéter son histoire de nombreuses fois.

- Trouver le moyen de mettre fin à l'isolement social de la victime d'un viol.
- Parlez de vos sentiments avec d'autres agents des opérations de secours pour un échange d'expériences.
- Organisez des groupes de soutien pour les victimes de viols et pour vous-même. Chacun a besoin de pouvoir trouver un soutien émotionnel et social et de la compréhension auprès de quelqu'un.
- Aidez les autorités à rédiger des brochures ou des informations écrites générales dans les langues des réfugiés. Les informations devront être accessibles à tous. En plus des femmes réfugiées, les hommes seront aussi mieux informés sur le viol et les violences sexuelles en général.

Un traitement en quatre étapes

En présence de preuves suffisantes qu'une jeune fille ou une femme qui a subi un viol souffre de ses conséquences, les mesures ci-après devront être prises pour faire en sorte qu'elle reçoive l'attention voulue et qu'elle soit soignée :

Étape 1. Expliquez à la victime du viol qu'elle n'est pas responsable de ce qui est arrivé. Cela est particulièrement important pour les femmes qui, du fait de leur religion ou de leur culture, croient que cette tragédie visait à les punir d'une mauvaise action passée.

Étape 2. Après le viol, la victime pense d'ordinaire qu'elle est impure et mauvaise. Pour certaines cultures, la valeur d'une femme réside dans sa virginité, sa modestie et sa « propreté » féminine. Dans ces cultures, on croit couramment que le viol réduit la valeur d'une femme et la laisse salie. Pour aider à faire changer ces croyances et ces attitudes, tâchez d'obtenir l'aide des responsables religieux. Ils pourront par exemple aider la victime en procédant à des cérémonies religieuses de purification et en priant pour, et avec, elle et sa communauté.

Étape 3. Encouragez la victime à exprimer sa colère contre le violeur. En accusant le violeur, elle pourra cesser de se faire des reproches.

Étape 4. Enseignez à la victime divers moyens d'éviter d'être violée à l'avenir. Une fois la nuit tombée, il est plus sûr de rester en groupe et de ne pas être seule. Les réfugiés devraient s'efforcer de mettre en place un système pour signaler aux autorités compétentes les hommes qui font une tentative de viol.

Traumatismes très graves

Le traumatisme de la victime d'un viol est parfois si profond que ses effets ne peuvent être soulagés en peu de temps, même avec un soutien émotionnel et

des médicaments. Seule une attention continue jusqu'à ce que la victime se rétablisse pourra aboutir.

Les agents des opérations de secours pourront discuter des étapes suivantes avec un conseiller qualifié pour adopter une démarche plus intensive vis à vis de la victime présentant un traumatisme grave :

Étape 1. Faites en sorte que la victime d'un viol ait accès à un conseiller qualifié qu'elle peut rencontrer au moins une heure par semaine.

Étape 2. Le conseiller devrait faire équipe avec un agent de santé qualifié de sexe féminin ou une assistante sociale appartenant à la même culture que la victime du viol.

Étape 3. Le conseiller et l'agent des opérations de secours doivent travailler en collaboration étroite avec d'autres dispensateurs de services, des membres de la communauté et des responsables religieux pour que tous apprennent à traiter avec compassion et compétence les victimes de viols.

Étape 4. L'agent qui travaille avec les réfugiés et les dispensateurs de services doivent chercher ensemble des activités utiles pour les victimes de viols. La plupart des femmes réfugiées disent que si elles sont occupées à une activité utile pour leur survie et celle de leur famille, elles évitent de penser tout le temps au viol.

Les hommes qui ont assisté au viol de membres de leur famille souffrent aussi d'un traumatisme. Ils ont besoin d'aide pour surmonter ce traumatisme.

Groupes de soutien

Un groupe de soutien peut être organisé pour aider les victimes de viols. Les membres du groupe se réunissent pour se soutenir mutuellement et aider à rompre l'isolement que chacun ressent.

Le groupe doit être encouragé à se réunir fréquemment. Il est important que les membres du groupe trouvent les activités du groupe intéressantes et valables et qu'elles remplissent leur esprit de pensées positives. Cela leur évitera de penser constamment à leur viol. Elles seront rassurées de voir qu'elles peuvent encore faire des choses utiles et indispensables. Le groupe de soutien aidera aussi chaque femme à ne plus se considérer comme une victime et à commencer à avoir une image positive d'elle-même et de son apport au travail du groupe.

Un groupe de soutien pourra comprendre aussi bien des victimes de viols que des femmes qui ont souffert autrement sans nécessairement avoir été violées. Le groupe pourra aborder les problèmes individuels mais les discussions devront commencer par les besoins généraux du groupe et ne pas traiter immédiatement du viol et des autres formes de sévices. Une fois que les membres du groupe se sentent à l'aise les unes avec les autres, le chef du groupe pourra ouvrir un débat général sur les violences sexuelles à l'encontre des femmes.

Le groupe se réunira si possible une fois par semaine. Les réunions devront être instructives et intéressantes pour que les femmes aient le désir d'y assister. Les femmes elles-mêmes conviendront de l'heure et du lieu des réunions du groupe. Les réunions du groupe de soutien pourront aussi servir à la formation de ses membres ou à l'amélioration de leurs compétences dans des domaines tels que la couture, la lecture et l'écriture, la santé des femmes et la nutrition, et les moyens de gagner de l'argent.

Les réunions du groupe de soutien ne doivent pas être utilisées comme des séances de conseil ou de psychothérapie. L'agent des opérations de secours sera d'ordinaire capable de se renseigner, directement ou indirectement, sur les besoins médicaux et psychologiques des membres du groupe. Il suffira pour cela à l'agent de suivre la discussion pendant la formation et les autres activités. Divers modèles et exercices de formation pourront être utilisés dans les réunions du groupe de soutien.

Points à souligner pendant le traitement

1. Les victimes d'un viol et d'autres formes de mauvais traitements ne sont pas responsables du viol ni des mauvais traitements.
 2. Les victimes ne sont pas seules. De nombreuses autres femmes ont surmonté les mauvais traitements qui leur ont été infligés et elles mènent une vie normale.
-

Autres suggestions aux agents des opérations de secours

Vous serez souvent amené à adresser des victimes de viols à des professionnels de la santé et des assistantes sociales pour qu'ils les aident. Il est important que vous sachiez quelles sont les ressources disponibles dans le camp et comment diriger les victimes vers la personne qui peut les aider. Certaines victimes d'un viol auront besoin de l'aide d'un conseiller qualifié pour surmonter leurs problèmes émotionnels. N'essayez pas de fournir vous-même un conseil émotionnel intensif. Votre rôle est le suivant :

- aider à rompre l'isolement social de la victime du viol ;
- aider la victime à comprendre le problème ;
- aider la victime à ne plus se faire des reproches ;
- encourager la victime du viol à devenir un membre actif de la communauté féminine ;
- veiller à ce que les victimes aient accès à des services qui répondent discrètement à leurs besoins.

Ces cinq activités aideront progressivement la victime à surmonter les stigmates émotionnels et sociaux du viol.

La victime du viol vous considérera peut-être comme un membre de sa famille élargie. Elle pourra aussi voir en vous le seul lien qui la rattache au monde extérieur. Admettez cela et entretenez avec elle une relation chaleureuse et affectueuse.

Ne notez rien par écrit sur la victime d'un viol en sa présence. Les réfugiés peuvent penser que les informations iront dans leur dossier et empêcheront leur réinstallation. Tâchez de prendre des notes dès que la victime d'un viol est partie. Ne la pressez pas pendant vos entretiens.



Aidez la victime d'un viol à devenir un membre actif de sa communauté

Notes à l'attention des administrateurs de camp

Coordonner les efforts pour aider les victimes de viols

Les agents des opérations de secours et les personnes qui dispensent les services dans le camp de réfugiés devraient organiser des discussions sur les problèmes des victimes de viols et sur les moyens d'améliorer les services qui leur sont destinés. Il devrait notamment résulter de ces discussions une liste des mesures à prendre dans le travail avec les victimes de viols. La liste devra être

établie avec la coopération de conseillers, d'agents des opérations de secours et de réfugiés interprètes qualifiés pour faire en sorte que les mesures proposées soient culturellement acceptables.

Rôle des responsables religieux

Les responsables religieux peuvent faire beaucoup pour aider les victimes de viols et faire changer les attitudes négatives à leur égard.

- Organisez des réunions avec les responsables religieux et les membres bénévoles de la communauté et les personnes qui aident les réfugiés pour examiner le problème du viol.
- Demandez leur aide pour mettre fin aux attitudes négatives à l'égard des victimes et de leur famille.
- Parlez avec eux de la possibilité d'organiser des prières et des réunions spéciales pour les victimes de viols et leur famille. Ces réunions pourraient être dirigées par les chefs religieux de la communauté.
- Les responsables communautaires, y compris les chefs religieux (prêtres, mollahs, moines ou autres), doivent être sensibilisés à l'importance de leur rôle dans le processus de guérison des victimes de viols et de leur famille. Ils peuvent enseigner aux hommes la compassion et aider à faire changer les attitudes négatives vis-à-vis des victimes.

Prévenir le viol des réfugiées

Ensemble, les agents des opérations de secours, les responsables et les représentants des organisations non gouvernementales devraient élaborer des directives concernant les mesures à prendre lorsqu'un viol est signalé dans le camp. Le gouvernement hôte devrait aussi participer à la planification des mesures nécessaires. Les directives comprendront un ensemble d'instructions que devront suivre les agents des opérations de secours lorsqu'un viol ou des manœuvres d'intimidation sexuelle sont signalés. Les femmes réfugiées et leur communauté devraient être informées. Elles doivent savoir qui consulter en cas de viol. Cela est en soi une mesure de prévention du viol.

Les dispensateurs de services et les conseillers en santé mentale peuvent avoir un impact considérable par l'éducation et la sensibilisation du public pour appeler l'attention sur les causes profondes du viol et les traiter. Les réfugiés eux-mêmes n'occupant pas des postes d'autorité, ils s'en remettent à l'aide des autorités supérieures. En informant les décideurs, ils aideront à empêcher que le viol ne demeure un problème dans la communauté des réfugiés.

Directives pour la collecte d'informations sur le viol

1. Enregistrez le nombre des femmes et des fillettes réfugiées qui ont été violées. Enregistrez aussi le nombre des viols qui se produisent chaque semaine, chaque mois et chaque année.
2. Veillez à ce que les informations restent générales et ne permettent en aucune façon d'identifier les victimes.
3. Réunissez un « groupe de protection » de professionnels, de dispensateurs de services et d'autorités du camp qui se réunira régulièrement pour planifier et gérer un système de protection contre le viol dans la communauté des réfugiés.
4. Encouragez les autorités supérieures à rédiger des articles sur le viol et les violences sexuelles pour les journaux et d'autres médias et préparez des informations pour les rapports sur les droits de la personne humaine.
5. Tâchez d'obtenir que des hauts fonctionnaires du pays hôte soient inclus dans le groupe de protection et qu'ils fassent rapport sur leurs activités d'aide aux victimes de viols. Demandez que les représentants d'organisations internationales donnent suite à leurs accords avec les pays hôtes et les autres autorités par écrit.
6. Racontez d'autres histoires de victimes de viols qui ont réussi à surmonter leurs problèmes.
7. Ne logez pas séparément les victimes de viols. Cela attirerait l'attention sur elles dans la communauté, ce qui n'est pas souhaitable.

Organisation de services pour la promotion de la santé mentale et du bien-être des réfugiés

Ce manuel s'adresse principalement aux agents qui travaillent dans les camps de réfugiés et d'autres personnes déplacées. Il a pour but de les aider à s'occuper des problèmes de santé mentale des personnes qui ont fui leur foyer et, dans de nombreux cas, également leur pays. Il ne traite pas en détail de questions plus vastes, en grande partie parce qu'on a estimé que les lecteurs potentiels ne seraient pas en mesure de prendre des décisions affectant le fonctionnement du camp dans son ensemble. Mais il est peut-être utile de faire ici quelques suggestions sur la façon dont la vie dans un camp de réfugiés pourrait être organisée pour tenir compte des besoins mentaux comme des besoins physiques des gens. Ces idées sont seulement données sous forme de brèves indications, sans propositions détaillées quant à la manière de les mettre en oeuvre. Cela tient en partie au fait que les modalités d'application dépendront de la situation particulière à chaque camp de réfugiés, des structures déjà existantes et de la culture dominante des personnes qui vivent là. C'est pourquoi il faudra trouver des mécanismes pour encourager les réfugiés et autres personnes déplacées, dans la mesure du possible, à prendre en charge eux-mêmes les aspects de la vie du camp qui affectent leur bien-être mental. Si les réfugiés doivent être responsables, cela signifie qu'ils doivent exercer un pouvoir décisionnel sur ce qui est fait. Cela pourra revenir à confier entièrement certaines choses à des personnes qui appartiennent à la communauté des réfugiés.

L'objectif n'est pas simplement d'assurer que ce qui est fait est culturellement approprié. En obtenant une large participation et en donnant la parole aux réfugiés et autres personnes déplacées on évitera le sentiment nuisible d'impuissance et de dépendance forcée qui peut les priver de leur énergie. Les réfugiés eux-mêmes, s'ils y sont encouragés, proposeront leurs idées sur ce qui peut être fait et, même si elles paraissent difficiles à mettre en oeuvre, elles devront être étudiées, voire mises à l'essai. Là où les gens sont démoralisés, où les ressources font défaut et où les choses auxquelles les gens avaient normalement accès manquent, certains

réfugiés peuvent devenir violents et se rendre coupables d'actes criminels, exploitant les personnes plus faibles et plus vulnérables dans le camp. En encourageant la création de groupes de soutien mutuel et, si possible, en leur donnant les moyens de se réunir, le moral pourra être amélioré et des mesures pourront être prises pour que les gens se protègent les uns les autres. Si les gens se rendent compte qu'ils ont le pouvoir de prendre leur vie et leur environnement en main, cela pourra les encourager à améliorer l'environnement de leur camp et leur santé. Ainsi pourra se créer un cercle bénéfique tel que les réfugiés, voyant qu'ils sont effectivement capables d'améliorer les choses, se sentiront plus puissants et encouragés à relever d'autres défis.

Offrir des emplois est naturellement très difficile dans les camps de réfugiés et de personnes déplacées et un tout petit nombre de personnes trouveront d'ordinaire du travail. Mais grâce à la fourniture d'outils et de matériaux pour la culture et la construction les gens pourront faire des choses pour eux-mêmes. Les réfugiés et autres personnes déplacées peuvent être encouragés à organiser leurs propres activités de loisirs et, là aussi, avec peu de ressources ils pourront organiser des activités culturellement appropriées.

Si, administrativement, il est plus facile de séparer les familles et de loger d'un côté les hommes et de l'autre les femmes et leurs enfants, cela doit être évité à tout prix. Il suffira, par exemple, de suspendre des vêtements ou des nattes entre les espaces qui leur sont alloués pour donner aux familles un peu d'intimité. Pour toutes ces questions, les souhaits, les coutumes et les suggestions des réfugiés doivent naturellement être pris en compte. S'il importe de maintenir ensemble les membres d'une famille, il faudra envisager l'organisation de crèches et de garderies pour les enfants. Un système de roulement pourra être instauré à cet effet, les parents se partageant la responsabilité des soins et s'occupant à tour de rôle d'un groupe d'enfants. Ainsi, les parents auront du temps à eux.

C'est lorsqu'arrive la première grande vague de réfugiés et de personnes déplacées que les besoins physiques en nourriture et en hébergement sont les plus grands. Il est tentant pour les organismes d'aide de continuer à se préoccuper de ces questions, et d'oublier qu'une fois ces besoins satisfaits - même partiellement - les besoins en santé mentale sont tout aussi importants. Le souci d'améliorer et d'entretenir le moral des réfugiés et des autres personnes déplacées ne devrait jamais être ignoré. Un petit investissement dans ce domaine rapportera des dividendes énormes, pas seulement pour la santé mentale mais aussi pour la santé physique.