

IMPACT PSYCHOSOCIAL
DE LA VIOLENCE POLITIQUE
ET PISTES
POUR L'ACTION COMMUNAUTAIRE



MARIE CARAJ

Illustré par Diana Raznovich

Publié par Asociación con la A



“

J'ai grandi dans un milieu multiculturel. L'apprentissage des langues et l'intérêt pour les droits humains m'ont permis de voyager et rencontrer de nombreuses personnes défenseuses des droits humains (DDH) directement exposées à la violence politique. Une expérience, une mémoire collective que je me devais de systématiser depuis la perspective psychosociale et de genre, ne fût-ce que partiellement, en hommage à toutes les personnes DDH pour leur résilience, engagement, travail et dévouement pour un monde plus juste.

Versatile, j'ai concilié l'activité d'interprète, l'activité de conseillère, formatrice, chercheuse et co-auteure en protection des DDH (avec Peace Brigades International et Protection International), l'activité de formatrice syndicale (avec l'Institut syndical européen) et celle de chercheuse, à partir de la pratique dans des contextes volatiles et de catastrophes, en accordant une attention particulière à l'impact psychosocial (grâce notamment à un cours postuniversitaire avec Grupo de Acción Comunitaria) et à la perspective de genre (par la contextualisation également d'un cours postuniversitaire sur les malaises du genre avec Asociación de Mujeres para la Salud). La perspective de genre est souvent niée, remise à plus tard, traitée comme si elle était un luxe ou une option des temps meilleurs alors que, de fait, elle ne se pose pas en terme de priorité car elle existe partout, elle est la trame de l'humanité même, un indicateur d'égalité (ou d'inégalité) et le paradigme d'un monde inclusif et égalitaire, c'est-à-dire humaniste. Il ne suffit pas d'être progressiste, il faut être féministe. ”

Marie Caraj

Hommage aux défenseur·e·s des droits humains

“ *L'enfer des vivants n'est pas chose à venir; s'il y en a un, c'est celui qui est déjà là, l'enfer que nous habitons tous les jours, que nous formons d'être ensemble. Il y a deux façons de ne pas en souffrir.* ”

La première réussit aisément à la plupart: accepter l'enfer, en devenir une part au point de ne plus le voir. La seconde est risquée et elle demande une attention, un apprentissage continuel: chercher et savoir reconnaître qui et quoi, au milieu de l'enfer, n'est pas l'enfer, et le faire durer, et lui faire de la place. ”

Les villes invisibles, Italo Calvino, 1972 ¹

“ *On ne peut pas cacher le soleil par un tamis.* ”

Proverbe marocain

“ *L'inhumanité infligée à un autre détruit l'humanité en moi* ”

Emmanuel Kant ²

Edition – Asociación con la A

Février 2018

Adresse : Calle Encina Verde n°14
28523 Rivas Vaciamadrid
ES-Madrid

1ère édition

Copyright ©2018 Marie Caraj

Cet ouvrage a été réalisé à l'intention des défenseur·e·s des droits humains et peut être cité ou reproduit dès lors que la source et/ou l'auteur sont mentionnées.

Cet ouvrage, édité par Asociación con la A, existe en français (version originale), en espagnol et en anglais

ISBN: 978-84-09-05945-4

¹ Italo Calvino (1923-1985). Ecrivain italien.

² Emmanuel Kant (1724-1804). Philosophe allemand.

Remerciements

Je ressens de l'admiration, du respect, de la solidarité, de l'empathie et de la gratitude pour tous les défenseur·e·s des droits humains – femmes, hommes et intergenres³ – que j'ai rencontré, que je vais rencontrer et que je ne rencontrerai jamais. Elles/ils ont changé ma vie. Les jours passés ensemble ont, de manière imperceptible, noué un lien entre nous à partir duquel le filage des expériences partagées a contribué à cet ouvrage. Je n'oublierai jamais leur compassion, leur solidarité et leur passion. Merci.

Je remercie tous mes professeur.es du Grupo de acción comunitaria (G.A.C) et de Asociación de Mujeres para la Salud (A.M.S.).⁴ Ils/elles m'ont aidée à mieux comprendre l'interdépendance entre le soutien psychosocial, le genre et la défense des droits humains.

Vu la sensibilité de la thématique du manuel, j'ai sollicité la révision d'universitaires et professionnelles différentes que je remercie chaleureusement de leur lecture et réaction. Je remercie la Dre Alicia Gil Gómez (Sociologue et Directrice de *Asociación con la A*), la Dre Lucía Melgar (Critique culturelle et activiste des droits des femmes) et Katinka IN'T ZANDT (Psychologue et Présidente de *Le Monde selon les Femmes*)

Merci à mes ami·e·s qui m'ont encouragée à rédiger cet ouvrage. Elles/ils rechargeaient mes batteries après chaque mission sur le terrain. Merci à ma chère amie Bénédicte Grignard pour la relecture minutieuse du texte et pour les questions qui m'ont poussée à davantage de précision. Merci à mes cher·e·s et généreux·ses ami·e·s Diana Raznovich pour les illustrations, Almudena Diaz Barrio et Steve Ashton pour la maquette.

³ Plusieurs pays dont l'Inde, l'Australie, le Pakistan, le Népal et l'Allemagne reconnaissent l'existence du 3ème genre. <http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/Terriennes/Videos/Reportages/p-26654-Choisir-son-genre-masculin-feminin-autre.htm>

⁴ Le Grupo de acción comunitaria est un réseau de psychologues, psychanalystes, psychiatres, médecins, assistants sociaux. Ils/elles travaillent avec les victimes de violence politique et de catastrophes naturelles. www.psicosocial.net Asociación de Mujeres para la Salud utilise, dans son travail, la Psychothérapie de l'équité féministe (P.E.F.) www.mujeeresparalasalud.org

Index

Préface

Introduction

Première partie

- 1 Impact psychosocial de la violence politique
 - 1.1 Trauma
 - 1.2 Stress, trauma et traumatisme
 - 1.3 Sentiments et émotions
 - 1.3.1 Sentiments
 - 1.3.2 Emotions
 - 1.4 Que faire?
 - 1.5 Soutien psychosocialRésumé
Exercices

Deuxième partie:

- 2 Expériences liées à la violence politique
 - 2.1 Torture
 - 2.2 Mort et deuil
 - 2.3 RésilienceRésumé
Exercices

Troisième partie

- 3 Psychologie de la libération
Résumé
Exercices

Quatrième partie

4 Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice

4.1 Que faire?

Résumé

Exercices

Cinquième partie

5 Action psychosociale communautaire

5.1 Quand commencer? Par où? Que faire pour aller plus loin ?

5.1.1 Quand commencer?

5.1.2 Par où commencer?

5.1.3 Que faire pour aller plus loin?

5.2 Le stress simple

5.3 Le stress post-traumatique

5.4 Le stress vicariant

5.5 Les enfants

5.6 DDH victimes de torture

5.7 Les attentes réalistes

Résumé

Exercices

Bibliographie

Annexe: Suggestions pratiques pour la réalisation des exercices

Index thématique

Préface

Les défenseur·e·s des droits humains (DDH) – femmes, hommes et intergenres - ainsi que les victimes, témoins et groupes vulnérables qu'elles/ils accompagnent sont la cible de violence politique visant à les faire taire. Ils/elles en subissent l'impact physique, psychologique et psychosocial. Pourtant les DDH continuent de lutter contre l'impunité, pour la justice sans laquelle la paix est illusoire. Malgré la peur, elles/ils ne se laissent pas intimider.

Les DDH travaillent directement avec les victimes, ils/elles sont continuellement confronté·e·s à leur propre trauma et peur. Elles/ils reçoivent, écoutent, soutiennent, conseillent, suivent les victimes dont le récit les renvoie à leur propre expérience. Leur propre expérience qui les a marqués sans que pour autant les DDH aient pu élaborer leur propre expérience et souffrance parce que, entre autre, elles/ils ont dû se remettre debout rapidement pour soutenir les autres, aller de l'avant et revendiquer la justice qu'ils/elles n'ont pas eu pour eux/elles-mêmes.

Je les ai côtoyé·e·s pendant des décennies et à chaque fois elles/ils m'ont émue jusqu'aux entrailles. C'est elles/eux qui m'ont soutenue quand je les écoutais raconter leurs histoires et que je somrais dans la tristesse et le désespoir de l'impuissance dont la profondeur grandissait avec la conscience que la situation était surréaliste, que les rôles été renversés, que c'était à eux/elles de pleurer et pas à moi, que c'était à moi de les soutenir et pas à elles/eux de me soutenir. Je n'oublierai jamais ces émotions, ces sentiments et leur force. C'est eux qui soutiennent, nourrissent et cimentent le soutien mutuel.

En 2009 en Ouganda, deux réfugiés soudanais portant les plaies de la torture subie la veille, se tapaient l'épaule l'un l'autre en déclarant que la torture ne les arrêterait pas, avec un sourire que j'ai ressenti vouloir me rassurer, alors que je les regardais la gorge serrée.

En 1987 au Salvador, je visitais des prisonniers politiques de la prison de Mariona. Ils avaient transformé les cellules en bureaux, en lieux de rencontre et d'analyse de la violence politique. Moi, je suis repartie. Eux, ils sont restés.

En 2004 au Guatemala, je travaillais avec une quarantaine de paysan·e·s, je sentais le poids du récit de leurs camarades assassinés m'étouffer. Je me demandais ce que je faisais là alors que elles/ils disaient *'mais on ne peut pas abandonner'*.

En 1995 en Colombie, j'écoutais des syndicalistes réaffirmer leur intransigeance face à l'injustice sociale malgré ce qu'ils/elles appelaient le génocide syndical. Je

ressentais leur peur et détermination face au risque d'être, à leur tour, fauché·e·s par la violence politique.

En 1986 en Palestine, mon sentiment d'indignation faisait place à celui de l'admiration face aux DDH palestinien·e·s et israélien·e·s qui ensemble revendiquaient les droits humains les plus élémentaires notamment l'accès des palestinien·e·s à l'eau qui jadis irriguait leurs champs d'oliviers et qui maintenant arrosait les rosiers des résidences protégées des colons.

En 1999 dans les Balkans, j'ai éprouvé de la même admiration pour les Femmes en Noir des différentes communautés qui étaient alors en conflit. Elles parlaient de la solidarité qu'elles avaient construite malgré la guerre qui aurait dû les diviser.

En 2002 au Mexique, j'écoutais blême le récit des tortures de jeunes DDH emprisonné·e·s sans raison valable si ce n'est celle de mettre fin à leur juste lutte.

En 2010 au Népal, je rencontrais des DDH pakistanais·e·s qui osaient s'exposer à la haine des extrémistes religieux.

En 2004 en République démocratique du Congo, je me demandais si j'aurais pu survivre aux tortures dont on me faisait le récit.

...

Je n'oublierai jamais la détresse de cette femme qui, au Liban, m'expliquait comment la rupture de l'hymen lors de tortures affectait davantage que la fracture d'un bras dans les mêmes circonstances.

Je n'oublierai jamais personne. Je n'oublierai jamais les enfants enrôlés de force (garçons et filles). Je n'oublierai jamais ce gamin qui s'est collé à moi. J'ignore ce qu'il avait enduré mais je sais qu'il cherchait de la protection. Je n'oublierai jamais cette gamine tenant dans les bras l'enfant des tortures sexuelles subies. Je me demandais si elle pourrait l'aimer. Je n'oublierai jamais les DDH qui défendent le droit à l'enfance de ces enfants.

Je n'oublierai jamais les défenseur·e·s des droits humains, quel que soit leur pays d'origine. Ces femmes, ces hommes et ces intergenres qui ne cessent de lutter, de dénoncer, d'exiger la justice, l'application de l'Etat de Droit.

Comment font-ils/elles? Que peuvent-elles/ils encore faire? Comment peuvent-ils/elles vivre? D'où tirent-elles/ils la force de continuer à lutter contre l'opresseur, contre l'injustice, contre l'impunité?

Il ne s'agit pas seulement de travailler sur les questions de sécurité et de protection mais également, de manière complémentaire, sur l'impact psychosocial de la violence politique et de dégager des pistes de soutien et action communautaires.

Nombreux·euses sont les DDH qui ont subi le harcèlement, les menaces et autres tentatives d'intimidation, les agressions, la torture durant leur détention. Rares sont les DDH qui ont bénéficié de soutien psychologique post-traumatique ou de soutien juridique ayant débouché sur des procédures judiciaires contre les tortionnaires. Rares sont les DDH pour qui justice a été faite.

De nombreuses organisations nationales et internationales soutiennent les DDH. Cet ouvrage propose des réflexions et des pistes supplémentaires afin que les DDH puissent se former, former les autres et se soutenir mutuellement.

Il traite de la stratégie de la violence politique à l'égard des DDH et de son impact qui dépasse les DDH elles/eux-mêmes. Il évoque aussi certaines des stratégies et des actions développées par les DDH pour réagir à la violence politique.

Cet ouvrage se veut accessible à tous et ne requiert aucune connaissance particulière de ce qu'on appelle, tour à tour selon la culture, *'l'invisible, l'énergie intérieure, l'esprit, l'âme, la psyché, l'inconscient...'*. J'espère qu'il pourra aider les DDH à se soutenir mutuellement ainsi que les victimes qu'ils/elles défendent.

Introduction

Je suis née en Europe, où l'étude des phénomènes qui constituent l'invisible, l'esprit, l'âme, la psyché, etc. a été systématisée grâce à la psychologie (science des phénomènes de l'esprit). Je ferai donc référence à cette terminologie là sans oublier qu'il existe des synonymes aux origines différentes, ailleurs dans le monde et dans d'autres cultures. Je parsème cet ouvrage de quelques citations et proverbes du monde en hommage de cette multitude de synonymes et d'approches convergentes pour parler des sentiments et émotions qui sont universels. La logique du pouvoir oppresseur est aussi universelle.

N'ayant pas étudié la psychologie, outre mon expérience et celle des DDH, je recour à l'approche du Grupo de acción comunitaria (G.A.C.), de Asociación de Mujeres para la Salud (A.M.S.) et à la bibliographie de professionnel·e·s

J'ai écrit cet ouvrage avec beaucoup de prudence et d'humilité car je n'aurais pu l'écrire sans l'apport des DDH – femmes, hommes et intergenres - que j'ai rencontré·e·s, appartenant à différents pays, ethnies, continents, cultures, religions, langues. J'aurais voulu apprendre et écrire dans la langue et la culture de chacun et chacune.

L'idée que les sentiments et émotions soient universels et ressentis indépendamment de la langue et la culture me réconforte dans ma tâche. Deux ennemi·e·s de pays, de cultures, de langues différents, ayant perdu un être cher éprouveront la même douleur bien qu'ils/elles puissent la décrire différemment ou qu'ils/elles puissent, rationnellement, justifier le décès du cher de l'autre. L'élan et la joie des manifestant·e·s du printemps arabe ont été perçus par les citoyens du monde entier.

J'espère que chacun·e pourra trouver dans sa langue les mots qui correspondent aux concepts de cet ouvrage et l'adapter à son contexte. J'essaie de les exprimer clairement, souvent en les reformulant. J'ajoute autant de références que possible pour encourager chacun·e à aller plus loin dans sa formation personnelle.

Au moins un homme sur deux est une femme et parfois ni l'un, ni l'autre. Il est intergenre. Je recour au féminin et masculin car, en français, le troisième genre n'a pas de pronom personnel spécifique. Les trois genres constituent les facettes de l'être humain. Parfois j'utilise l'orthographe inclusive (·e) ou seulement le féminin ou le masculin mais j'entends les trois, quelle que soit leur orientation sexuelle.

Chaque partie de cet ouvrage se termine par un résumé et des exercices afin d'aider les défenseur·e·s des droits humains à réaliser un travail sur eux-mêmes

et ensuite avec les victimes. Un premier exercice consiste à traduire les mots clés dans sa propre langue, à exprimer ce qu'ils évoquent, à en parler afin d'en saisir toutes les facettes et comprendre les éventuelles différences qu'ils représentent. Ces mots clés je les mets en gras dans le texte, lorsque je les énonce la première fois. Il y aussi quelques exercices d'analyse en vue de la mise en contexte des pistes pour construire le soutien, l'action psychosociale communautaire.

“ *Si la langue ne me nomme pas, je n'existe pas.
Mais vu que j'existe je vais lutter pour que la langue
me nomme.* ”

Diana Raznovich ⁵

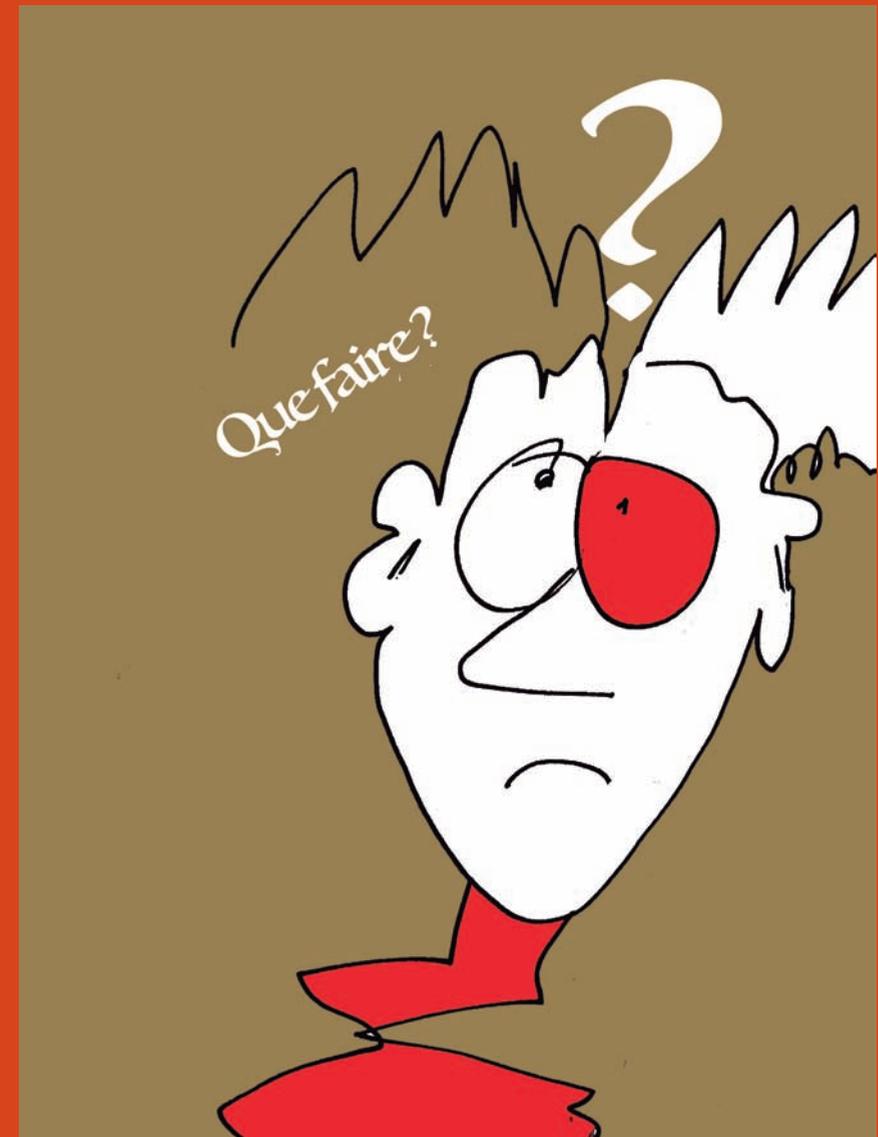
“ *Quand l'injustice devient loi,
la résistance est un devoir* ”

Thomas Jefferson ⁶

⁵ Traduction libre d'une vignette de Diana Raznovich, féministe, dramaturge et humoriste graphiste, argentino-espagnole.

⁶ Thomas Jefferson (1743-1826). Troisième président des États-Unis, de 1801 à 1809. Cet homme d'État était également philosophe, agronome, inventeur, architecte. Wikipedia.

1 Impact psychosocial de la violence politique



- 1.1 Trauma
 - 1.2 Stress, trauma et traumatisme
 - 1.3 Sentiments et émotions
 - 1.3.1 Sentiments
 - 1.3.2 Emotions
 - 1.4 Que faire?
 - 1.5 Soutien psychosocial
- Résumé
Exercices

1 Impact psychosocial de la violence politique

Tout agissement abusif d'un Etat contre les membres de la **société** et/ou contre toute opposition idéologique s'appelle **violence politique**. La violence politique a un impact collectif. C'est la société qui en est affectée et pas seulement l'individu et/ou son **groupe** directement ciblés. L'impact n'est pas uniquement physique, économique, matériel mais il est également psychologique.

L'individu fait partie d'un groupe, d'une **communauté**, d'une société. L'impact affectera aussi les relations de l'individu aux autres et vice versa, la manière dont les individus se (ré)-organiseront et interagiront à cause de la violence politique.

La violence politique affecte le tissu social, sa **psychologie**. On parle d'impact **psychosocial**. Cette violence s'exprime par le recours à plusieurs instruments dont disposent ceux qui détiennent le **pouvoir d'opprimer**.

Par exemple, les détenteurs du pouvoir d'opprimer savent que les DDH ont besoin de ressources financières. Ils penseront donc à les priver d'accès à ces ressources en privant les individus de travail, en leur collant des pénalités, en votant des lois sur la limite maximale de financements étrangers pour les organisations non gouvernementales nationales (ONG), etc. Les détenteurs du pouvoir d'opprimer savent aussi que les DDH font partie d'un réseau relationnel, d'un tissu social. Ils auront donc recours à plusieurs instruments tels que l'exclusion, la division, la stigmatisation, l'isolement, l'expulsion du domicile, le déplacement, la répression, le harcèlement, la discrimination, la criminalisation, l'atteinte à l'identité et à la dignité, la menace, l'agression indirecte ou directe qui peut mener à l'enlèvement, à l'emprisonnement, à la torture, à la mort.

Ceux qui détiennent le pouvoir d'opprimer cherchent à lacérer le tissu social en isolant l'individu du groupe. Ils le qualifieront de traître, de lâche. Ils chercheront aussi à isoler l'individu/le groupe du corps social. Ils viseront la division du groupe en sous-groupes. D'un côté ceux qui *'ont trahi'*, et de l'autre, ceux qui n'auront pas (encore) trahi. Ils vont donc créer l'hostilité entre les groupes.

Personne ne reste insensible à cela, ni à l'idée que cela puisse arriver à soi-même ou à sa **famille**, ses amis, ses collègues. Et en plus, dans un contexte d'impunité qui est celui dans lequel agissent les DDH. Cela affecte donc aussi la communauté

qui peut présenter des **symptômes** semblables à ceux exprimés par les individus directement ciblés par la violence politique. La violence politique est le fait de gouvernements non démocratiques et de leurs opposants armés. Tous les deux s'en prennent à la société civile. Tous les deux détiennent le pouvoir de recourir impunément aux instruments mentionnés plus haut.

Les DDH, leurs groupes et leurs communautés détiennent quant à eux/elles le **pouvoir de réagir, de résister, de s'affirmer**. Cette précision est importante car personne ne détient le pouvoir absolu. Le pouvoir n'appartient pas à un seul acteur même s'il est difficile pour les DDH, leurs groupes et communautés d'exercer leur propre pouvoir.

Souvent, il y a une acceptation fataliste de la violence politique de la part des communautés affectées. La violence politique est justifiée par des pseudo-arguments.

Exemple: *"C'est comme cela depuis toujours, chez 'nous'". Ceci augmente l'isolement des DDH qui savent, au contraire, que les choses peuvent changer.*

" C'est comme cela depuis toujours, chez 'nous' "

est un mécanisme de résistance basé sur un stéréotype et qui traduit un sentiment d'impuissance, de fatalité. Il se fonde sur le raisonnement erroné que le contexte politique est statique. Or l'histoire nous enseigne que le contexte politique est dynamique, et donc la violence politique aussi. *'Cela'* peut changer aussi chez *'nous'*. S'agissant de violation des droits humains, la lutte contre l'impunité et pour l'application de l'Etat de Droit y contribue.

1.1 Trauma

La violence politique à l'égard des DDH, de leurs groupes et communautés peut être de basse intensité sur une longue période ponctuée par de la violence politique de haute intensité. La violence de basse intensité (par exemple, priver une communauté d'eau, de transport, de ressources économiques, etc.) provoque des tensions sur les victimes (**stress**) et vise l'usure à petit feu par des abus de pouvoir qui, à la longue, épuisent ses victimes. A court terme et pris séparément, ces abus de pouvoir n'auraient pas le même effet. La violence de haute intensité casse la victime, elle induit le **trauma** (la blessure). Il peut s'agir d'agressions qui blessent, voire tuent. Il s'agit du choc subi lorsqu'on est victime de l'agression ou du choc subi lorsqu'on est témoin de l'agression, de la mort. De basse ou de haute intensité, la violence politique a un impact qui laisse des marques. Elle use les individus, le groupe, la communauté et la société.

Les marques psychologiques peuvent s'exprimer par des troubles physiques (mal de tête, mal musculaire, arythmie cardiaque, etc.) et/ou par des troubles psychiques et de comportements altérés (insomnie, angoisse, anxiété, alcoolisme, boulimie, anorexie, irritabilité, agressivité, dépression, apathie, etc.). Ces troubles peuvent affecter l'entourage (fatalisme, séparation, déstructuration de la famille et de la communauté, fragilisation de l'identité et de la dignité, méfiance, peur, etc.).

Les troubles sont déclenchés par le **drame** – violent – qui a créé le trauma et a touché directement les **émotions**, les **sentiments**. On a été agressé, torturé. On s'est senti menacé de mort, on a frôlé la mort, on a vu sa propre mort, le néant, l'innommable, l'inhumain et on a été foudroyé par la peur, l'effroi, l'horreur, l'impuissance. On n'a pas de mots pour décrire le drame. D'ailleurs, qui pourrait comprendre? Qui pourrait voir qu'on a plongé dans un autre monde duquel il est impossible de revenir malgré nous? D'ailleurs, comment revenir parmi les vivants? On n'a pas pu se défendre ou défendre l'autre, on a été trahi·e ou on a trahi pour survivre, on se sent coupable, en colère, on a honte, on se sent seul·e, souillé·e. Comment expliquer les tortures sexuelles et risquer d'être banni·e si on vient d'une communauté qui confond sexe et dignité? Comment admettre ce qui s'est passé? Comment *'vivre avec'* si on ne peut pas oublier le drame? Ce ne sera plus comme avant, on est dans l'après. Comment articuler la peur? Comment revenir parmi les vivants?

Parfois à la violence politique s'ajoute encore la violence de la communauté à l'égard de la victime de violence politique en raison de croyances et de structures **patriarcales**. La violence de la communauté blesse plus profondément car la communauté est censée soutenir la victime, la reconforter, la défendre, la protéger. Elle n'est pas censée trahir la victime par le rejet. Pourquoi une rupture de l'hymen

est-elle pire qu'un bras cassé? Pourquoi punir par le rejet celle qui en est victime? Au nom de quelle foi, de quelle **culture**? La communauté n'est-elle pas capable de comprendre que le seul bénéficiaire de cette violence communautaire est l'opresseur? L'opresseur n'est-il pas l'opresseur de tous?

1.2 Stress, trauma et traumatisme

L'impact de la violence politique sur les émotions exerce une pression (stress) sur tout le système psychique humain et peut provoquer des troubles d'intensité et durée variables ayant également des conséquences sur le système physiologique.

On entend dire de certains DDH qu'ils/elles sont traumatisé·e·s. Parfois, on emploie ces termes de manière indifférenciée. Parfois ces termes sont banalisés. La précision peut aider à agir de manière adaptée.

Le drame provoque le trauma. Le trauma est le choc, la blessure due au drame. Le trauma induit la souffrance. La souffrance psychologique est appelée aussi stress post-traumatique. Celui-ci provoque le trouble de stress post-traumatique (TSPT),⁷ soit immédiatement ou plus tard. Plus tard peut aussi vouloir dire *'des années plus tard'* alors que rien ne laissait présager la (ré)apparition du stress post-traumatique. Il suffit que la personne se trouve tout à coup dans une situation qui lui rappelle le trauma subi. Le souvenir reste enfoui dans l'inconscient. On ignore à quel moment il refera surface. L'inconscient n'oublie rien.⁸ Le trouble s'exprime sous la forme d'un ensemble de symptômes d'ordre physiologique et/ou comportemental. Il indique la présence de la blessure, du trauma. Il en est la réaction. Il est lié à ce que la blessure, le trauma représente pour la personne. Il peut varier d'une personne à l'autre.

Pour comprendre, reconnaître et agir de manière adaptée il est recommandé de décomposer cet enchaînement et de ne pas confondre les moments.

⁷ Le TSPT est aussi connu sous le nom de syndrome de stress post-traumatique- SSPT. L'autrice optera pour TSPT car le terme *'trouble'* est plus explicite que *'syndrome'*. De fait, il l'illustre en partie.

⁸ Sigmund Freud. Psychanalyste. 1856-1939.

François Lebigot⁹ distingue le stress du trauma et précise:

Ce n'est pas là une question de vocabulaire mais une question essentielle car les lésions causées à l'appareil psychique, selon qu'il y ait eu stress ou trauma, nous paraissent profondément différentes. (...) Stress et Trauma: Le mot '*traumatisme*', apparu à la fin du XIX siècle, fut forgé à partir du grec trauma ("*blessure*") pour nommer un phénomène psychique qui n'avait jusqu'alors retenu l'attention ni des médecins ni de quiconque: "*le traumatisme psychique*", blessure émotionnelle profonde qu'on pouvait observer, parfois, chez ceux qui avaient échappé de peu à la mort. Le mot "*stress*" employé dans le langage neurophysiologique au début du XX siècle, servait à désigner l'ensemble des réactions physiologiques puis également psychologiques de l'organisme humain ou animal face à une menace ou une situation imprévue.

Avec les grandes guerres mondiales et les troubles vécus par les soldats rentrant du front, l'attention a été portée sur l'impact psychologique de la violence et de la guerre, sur le TSPT. La violence est aussi utilisée au sein des groupes armés (officiels et non) comme stratégie de combat, pour désensibiliser les combattants face à l'ennemi. Cette stratégie est propre aussi à tout pouvoir dictatorial.¹⁰ Je n'aborderai pas l'analyse et les troubles psychologiques des auteurs de la violence politique. Non pas que cela ne soit pas fondamental mais parce que j'ai choisi la perspective de la victime, du rescapé comme exemple dont les DDH peuvent s'inspirer pour se reconstruire et construire la résistance et la lutte contre l'impunité.

La distinction entre trauma, stress et traumatisme permet d'affirmer que:

- Les personnes n'ayant pas subi directement le drame (ou n'ayant pas été témoin du drame), n'ont pas de trauma, n'ont pas de stress post traumatique ni de troubles de stress post traumatiques;
- Toutefois, si elles s'occupent de victimes, elles sont exposées au **stress vicariant** (stress traumatique secondaire ou victimisation par contact) dû à l'épuisement émotionnel (burn-out). Le stress vicariant résulte du fait de côtoyer les victimes directes du trauma, d'écouter leurs récits jour après jour. Ceci épuise la compassion. L'équilibre physique, psychologique et émotionnel peut en être perturbé. La vision de l'humanité et du sens de la vie peuvent être remis en question. Le risque de stress vicariant augmente lorsque les attentes des victimes à l'égard de ces personnes sont élevées, que les moyens sont insuffisants, etc.¹¹

⁹ François Lebigot est aussi psychiatre des armées. *Traiter les traumatismes psychiques. Clinique et prise en charge*. Ed. Dunod. 2005.

¹⁰ J. Puget, R. Kaës, M. Vignar, L. Ricón, J. Braun de Dunayevich M., L.-L. Pelento, S. Amati, M. Ulriksen-Vignar, V. Galli. *Violence d'Etat et psychanalyse*. Ed. Dunod.

¹¹ <http://energievie.ca/tag/stress-vicariant/>

Cette distinction permet d'adapter l'aide à apporter à chacun.e. Une personne traumatisée aura besoin d'un soutien complexe. Elle aura peut-être d'abord besoin d'une visite médicale à laquelle on l'accompagnera. Ensuite, si elle ne peut accéder à une aide professionnelle psychologique, on peut l'aider à percevoir qu'elle n'est plus dans la situation traumatisante mais dans un environnement protégé. Ceci devrait l'amener à se détacher de ce qui la lie directement au trauma, au passé et prendre conscience qu'elle est dans un environnement protégé, dans le présent où elle pourra reprendre le contrôle de sa vie et les liens avec ses proches qui sont là aussi pour la protéger et la soutenir. Il s'agit d'étapes progressives qui nécessiteront un travail avec la personne afin qu'elle puisse aussi récupérer une vision du monde réaliste, nuancée et le sens de la vie. On fera attention à ne pas la forcer. On sera avec elle. Elle ne voudra peut-être pas parler tout de suite de ce qui lui est arrivé. Elle le fera peut-être plus tard, beaucoup plus tard ou jamais même si elle comprend que son témoignage est une contribution importante à la lutte contre l'impunité. La parole peut être trop douloureuse pour elle. On ne la forcera pas. L'initiative lui appartient. Souvent la personne traumatisée préfère parler à d'autres personnes passées par la même expérience ou une expérience semblable car elle se sent mieux comprise. Toutefois on pourra travailler avec elle sur ses pensées et comportements automatiques générés par le traumatisme. Exemples non exhaustifs de pensées automatiques: '*cela peut se reproduire, j'ai mis en danger ma famille, il n'y a rien à faire, etc*'. On peut l'aider à analyser le contexte politique et l'hypothèse sur laquelle se fondent ses pensées pour arriver à les démonter rationnellement. Exemples non exhaustifs de comportements automatiques: fermer les portes et fenêtres, se méfier d'autrui, etc. On peut aider la personne à comprendre que ses comportements n'ont plus lieu d'être dans le présent car elle est en sécurité. Ses pensées et comportements ne s'effaceront pas immédiatement ou peut-être jamais. Elle peut d'abord apprendre à vivre avec eux et progressivement ne plus en souffrir ou se sentir menacer par eux. On peut l'aider en analysant avec elle le présent, le cadre dans laquelle elle se trouve. On l'accompagnera dans ses déplacements. Il est probable que certains endroits et/ou situations dans lesquels elle se retrouvera lui rappellent le trauma et déclenchent le stress post traumatique. On lui rappellera le présent et qu'on est là avec elle. On lui rappellera les démarches prises pour réduire la probabilité que le drame se répète. On lui demandera s'il y a autre chose à faire. Cela l'aidera à récupérer le contrôle de la situation. Il est important de se rappeler que la personne est passée par une expérience anormale qui ne fait pas d'elle une personne anormale. S'agissant de violence politique, de contexte d'impunité, le risque n'est pas égal à zéro mais les DDH font partie d'un réseau qui aura été activé en réaction au drame dont elle a été victime. Elle pourrait décider de reprendre ses activités de DDH, de les suspendre ou de les abandonner. On ne la forcera pas. On l'aidera à reconstruire sa vie avec le soutien communautaire. Il est clair que le travail décrit

concerne les victimes ne présentant pas de traumatisme nécessitant de soutien psychiatrique. Le cas échéant, on aidera la personne à accéder à ce soutien. N'oublions pas que les DDH font partie de réseaux nationaux et internationaux auxquels appartiennent de nombreuses organisations humanitaires.

La personne souffrant de stress vicariant aura besoin de partager son expérience et de se ménager. Les organisations des DDH veilleront à prévoir des moments de parole, sa prise en compte dans le travail et des moments de repos.

Guatemala, 1987: une DDH menacée de mort et sa famille décidaient de s'exiler. Le risque que la menace soit exécutée était réel vu le contexte d'impunité. La veille de leur exil, je les accompagnais afin de réduire la probabilité d'une agression juste avant leur départ. J'étais membre de P.B.I.¹² Les proches étaient venus leur faire leurs adieux. Tout le monde pleurait. Moi aussi. Je n'avais jamais rencontré la DDH avant et ne la reverrai plus. Pour des raisons de sécurité, je ne savais pas où la DDH allait. Je n'avais aucun lien affectif avec aucun des présents. Pourtant, les émotions de la DDH et de son entourage avaient réveillé les miennes. Nous partageons tous la même expérience de déchirure. Chacun·e se sentait reconnu·e par l'autre dans sa douleur. Une symbiose entre accompagné·e-s et accompagnante qui me permit ensuite de prendre conscience du **stress vicariant**.

Le stress vicariant concerne donc les DDH qui travaillent directement avec les victimes de violence politique. Le risque de souffrir du stress augmente lorsque les DDH travaillent dans la probabilité et possibilité d'être elles/eux-mêmes la cible de cette violence politique. Au fond, les DDH travaillent dans des environnements violents, de fanatisme, de non-respect des droits humains, d'absence d'infrastructures médicales et sociales (ou d'inaccessibilité à celles-ci), d'absence d'Etat de Droit et de justice donc, dans l'impunité. Ils sont continuellement sur le fil du rasoir.

¹² PBI – Peace Brigades International. Organisation non gouvernementale qui, à la demande des DDH, envoie des observateurs internationaux dans des zones de violence politique. <https://www.peacebrigades.org/>

Les DDH, le groupe, la communauté, la société vivent constamment dans l'insécurité, la précarité, le provisoire, le court terme, avec un sentiment d'impuissance. Tout cela est en soi cause de stress et le stress se '*nourrit*' de cela, en grandissant imperceptiblement, jusqu'à provoquer parfois une crise (rupture de l'équilibre psychologique de l'individu, du groupe, de la communauté et donc de la société).

Les DDH se côtoient et ont des familles, parfois avec des personnes dépendantes, quel que soit leur âge. Les enfants, la famille, les amis, les collègues perçoivent le risque et peuvent aussi développer des réactions traumatiques (des crises d'angoisse, de panique, de tension, d'agressivité, de larmes, un sentiment d'impuissance, de la fatigue, de la passivité, des pensées répétitives, des cauchemars, de la mystification, du fatalisme, des troubles physiologiques tels que l'inappétence, l'insomnie, l'énurésie – chez les enfants – etc.).

1.3 Sentiments et émotions

Par la violence à l'égard des DDH et, de ce fait, à l'égard des victimes que les DDH représentent, l'autorité qui détient le pouvoir d'oppression vise l'abandon de la lutte pour la défense des droits humains. On l'a vu, elle cherche à déstabiliser, décourager, discréditer, priver de ressources, isoler, démobiliser, détruire, criminaliser, frapper autant le/la DDH que son groupe et sa communauté. L'opresseur élabore donc une stratégie précise avec des objectifs immédiats et intermédiaires, des tactiques adaptées et se dote des ressources nécessaires à la réalisation de ses objectifs. L'opresseur sait qu'en optant pour l'intimidation, il déclenchera un sentiment de peur dans les rangs des DDH, de découragement, ce qui lui permettra de se rapprocher de son objectif véritable c'est-à-dire l'abandon de la cause par les DDH et leur groupe.

L'opresseur sait aussi qu'il peut instiller des sentiments de honte, de culpabilité, d'humiliation, de colère, etc. Il touche des émotions au plus profond de sa victime. Des émotions notamment de peur, de panique qui se manifestent comme une décharge électrique dans la tête, le corps, l'esprit. Il s'agit de réactions chimiques extrêmement rapides partant de notre cerveau et qui peuvent surgir à tout moment.

Il est difficile de faire la distinction entre sentiment et émotion. Ici, pour nous aider à distinguer afin de mieux agir, je dirais que le sentiment est lié à la prise de conscience, à l'appréciation de la situation, au vécu affectif. C'est se qui se développe à partir de l'âge où le cerveau de l'être humain est formé, où l'être humain commence à raisonner, à expliquer. Par exemple, lorsque l'individu peut expliquer qu'il/elle éprouve un sentiment de colère car il/elle se sent impuissant/e face à l'injustice.

L'émotion se manifeste plus tôt, même avant la naissance. Elle n'est pas raisonnée. Il est donc plus difficile d'en parler, de l'exprimer et de la travailler. Elle s'exprime par des réactions corporelles chimiques, physiologiques parfois incontrôlables. Ces réactions émotionnelles sont liées aux sentiments. Par exemple, l'injustice peut déclencher simultanément un sentiment et des émotions de colère. Le sentiment pourra être expliqué et les émotions décrites, par exemple, par des tremblements. Le fait de savoir que les émotions sont déclenchées par une décharge chimique d'adrénaline à partir du cerveau ne suffira pas à les empêcher. Il est plus *'facile'* de travailler les sentiments que les émotions.

L'impact de la stratégie de l'opresseur sur les DDH dépend aussi du vécu de la victime. L'individu ayant grandi dans un contexte où la dignité individuelle ne dépend pas du jugement de l'autre aura tendance à mieux comprendre que celui qui a perdu sa dignité est le tortionnaire plutôt que le torturé. Il/elle pourra passer par des doutes mais il/elle disposera de plus d'instruments pour élaborer les faits et arriver à la conclusion que ce n'est pas sa dignité qui est en cause. Par contre celui/celle qui a grandi dans un contexte où la dignité individuelle dépend du jugement de l'autre aura à réaliser tout un travail personnel préalable de libération psychologique avant de pouvoir faire le travail d'élaboration des faits.

1.3.1 Sentiments

“ Je ne m'approcherai plus jamais de l'autre. ”

“ J'ai dû creuser ma propre tombe alors qu'on me pointait un fusil sur la tempe. Et puis ils sont partis. Je ne sais pas pourquoi je suis encore là. ”

“ Ils ont tout fait sauf ça... je suis encore 'jeune fille'... mais je ne pourrai jamais me marier car je ne veux pas qu'un homme s'approche de moi... ”

“ On devait dénoncer, tuer les membres de notre famille, les enterrer... sinon on nous aurait tués. On nous a rendus coresponsables du génocide. Comment vivre avec cela? ”

...

Ces témoignages viennent de tous les continents et pays ayant connu/connaissant la guerre, la violence politique dans toute sa cruauté. Chacun d'eux nous parle de la surface. Ils ne nous disent pas quelles émotions seraient déclenchées si, par exemple, la victime s'approchait de l'autre...

Examinons quelques sentiments que les DDH sont susceptibles d'éprouver. Ceci pourra renforcer la stratégie de réaction à la violence politique et la stratégie de la résistance à la tentative d'aliéner les esprits des DDH, leurs groupes et communautés. L'autorité opprimante a aussi comme objectif de les obliger à penser et sentir ce qu'elle veut qu'ils/elles pensent et sentent.

Liste non exhaustive de sentiments

La culpabilité

Parfois les DDH se sentent coupables des souffrances infligées à leurs proches, collègues, communautés par le pouvoir réagissant aux activités des DDH. Les DDH se sentent coupables de ne pas avoir pu empêcher ces souffrances et/ou de ne pas avoir pu protéger leurs proches. Il arrive aussi que les DDH se sentent coupables de ne pas pouvoir s'occuper davantage de leurs familles et de passer *'plus'* de temps avec les *'autres'*. Les DDH pourraient aussi se sentir coupables d'avoir, sous la torture, *'trahi'* leurs camarades.

La culpabilité est liée à la *'faute'*, à la responsabilité, à l'occasion manquée. Quand on prend conscience de ce qu'on croit être sa propre faute, sa propre responsabilité, on peut se sentir coupable, on peut éprouver de la culpabilité. Or, les DDH ne sont pas fautifs lorsqu'ils/elles se consacrent à la défense des droits humains. Les DDH ne sont pas responsables de ce qui arrive à leurs proches. Ils/elles agissent

pour tous, y compris leurs familles. Ils/elles choisissent de réagir à l'oppression et cela comporte des risques. Ils/elles en sont conscient/es tout comme ils/elles sont conscient/es des risques de ne pas réagir et de se fondre dans la masse silencieuse. Les DDH savent que le nombre de personnes souffrant et mourant en silence et dans l'anonymat est plus élevé que celui des personnes souffrant et mourant en dénonçant l'injustice.

Les DDH peuvent éprouver un conflit de loyauté tant à l'égard de leurs familles et proches que de leurs idéaux et principes. Elles/ils sont confronté/es au sentiment de trahison. Et ce, malgré la conscience de l'impossibilité de choisir tout simplement car leurs proches et leurs idéaux sont complémentaires. Ce sentiment de *'trahison forcée'* des attentes des uns et des autres fait grandir le sentiment de culpabilité lorsque les DDH ont l'impression de délaisser leurs proches pour leurs idéaux ou leurs idéaux pour leurs proches.

Aborder le sentiment de culpabilité sous l'angle de la trahison forcée implique que les DDH approfondissent l'analyse de la complémentarité de leurs actions qui visent les droits de tous.

Le pouvoir oppresseur sait que les DDH passent par le sentiment de trahison forcée et s'emploie à le manipuler, notamment lorsqu'il oblige les DDH à donner les noms de leurs camarades alors qu'il détient déjà ces noms car il s'agit de DDH et les DDH travaillent dans la légalité et ne cachent pas leurs activités. Elles/ils sont légitimé/es par la communauté qu'ils représentent ainsi que par la communauté internationale. Il s'agit de personnes publiques qui travaillent dans la légalité du Droit national et international. Le pouvoir oppresseur n'a pas besoin de torturer pour avoir ces noms en provoquant le sentiment de trahison forcée et le sentiment de culpabilité. Il a besoin de faire taire les DDH, de les anéantir et de les entraîner dans sa logique perverse, où la responsabilité est renversée. Il fera porter sa faute à lui par la victime. Il fera tout pour que la victime croie que c'est 'sa' faute à elle. Il recourt à l'instrument de la torture et sous le prétexte d'obtenir des informations, il oblige sa victime à trahir ses camarades. La victime ne se reconnaît plus car elle ne s'imaginait pas capable de trahison. La victime se sent donc co-responsable de ce qui va être infligé à ses camarades. La victime va donc se sentir coupable de trahison, bien que forcée. La/le DDH est une victime, elle/il n'est pas le coupable. Elle/il va devoir élaborer le sentiment de culpabilité et la conscience que trahir est une possibilité, que sous la torture il n'y a pas de trahison car on n'est pas maître de ce qu'on dit et qu'on est coupé du reste du monde.

Dans les génocides, il arrive que le génocidaire oblige les membres d'une famille à tuer les autres membres, à les dépouiller, à les jeter dans des fosses communes qu'ils auront eux-mêmes creusées. L'alternative étant leur mort. Le génocidaire veut les rendre co-responsables/coupables du génocide et pire, de la mort de leurs propres

familles. C'est une manière de plier, d'écraser un peuple, de le réduire au silence, de l'empêcher de revendiquer la justice, de l'anéantir. C'est une manière de réduire le/a DDH à l'état de sous-humain.¹³ C'est là le pire des crimes contre l'humanité.

Qui est coupable? Pourquoi?

Est-ce que le savoir empêche la souffrance, le traumatisme? Non. Cela contribue à la prise de conscience de la perversion du pouvoir oppresseur, à la démythification du pouvoir, qui, en soi, n'est ni bon ni mauvais ni absolu. Cela dépend de ce qu'on en fait. On peut aussi utiliser le pouvoir pour faire le bien. Le pouvoir dépend du contexte sociopolitique. Le pouvoir oppresseur se nourrit de la soumission des opprimés. Il a besoin de leur obéissance. Souvenons-nous que les DDH détiennent aussi le pouvoir de réagir, de résister, de s'affirmer, d'agir contre le pouvoir oppresseur. Ceci contribue à renverser l'affirmation *"C'est comme cela depuis toujours, chez 'nous'"*.

Cette prise de conscience constitue un pas vers la reconstruction de l'individu, de sa propre famille, de la communauté. Cela contribue à se libérer de l'emprise du pouvoir oppresseur parce qu'elle n'a pas lieu d'être, du moins pas par la culpabilité. Ce qui n'exclut pas que le pouvoir oppresseur continue de conditionner les agissements des DDH. Les DDH ne sont pas coupables. Les victimes vivantes ou mortes de la violence politique le savent. Elles savent que ce ne sont pas les DDH qui leurs doivent quelque chose mais que c'est le pouvoir qui leur doit justice. Les DDH luttent contre l'impunité.

Les DDH connaissent tellement de souffrance. Il est important pour elles/eux de reconnaître les sentiments qui leur sont injustement infligés et de pouvoir les surmonter. Elles/ils auront à apprendre à vivre avec les faits et l'horreur qu'elles/ils ne pourront effacer et aussi avec une douleur qui va et vient.

La honte

La honte est un sentiment qu'on éprouve face à soi-même, indépendamment de l'autre ou de son jugement. La honte surgit de l'infraction à un code de valeurs communes. Elle surgit malgré les circonstances de violence qui ont imposé l'infraction, malgré le fait qu'il s'agissait de choisir entre l'infraction et sa propre vie. La victime a du mal à parler de son sentiment de honte car elle perçoit le risque de l'exclusion de la part de ceux qui partagent le même code de valeurs communes. Pourtant, parler de la honte et élaborer le sentiment de honte permet que celle-ci passe dans l'autre camp, celui du tortionnaire.

13 Dans la langue française *'officielle'* on continue à dire *'sous-homme'*.

La honte est la conséquence de violences subies par une personne, violence physique, psychologique ou symbolique, face auxquelles le sujet réagit en fonction de son histoire propre et de sa dynamique singulière. Elle s'enracine en lui lorsqu'il ne veut pas réagir en projetant le "mal" à l'extérieur. Il est pris dans une contradiction qui désamorce son fonctionnement psychique habituel parce que la situation désorganise, inhibe et parfois même détruit ses capacités de défense.¹⁴ (...) Si la honte est intériorisée, c'est bien parce qu'elle fait écho à un sentiment d'illégitimité ou d'infériorité. (...) Le sujet honteux a besoin d'être reconnu par autrui comme estimable. Il a besoin de comprendre qu'il n'est pas la cause de l'invalidation dont il a été l'objet et des humiliations subies. Que ce n'est pas son être profond qui est détestable, mais la situation dans laquelle il s'est retrouvé.¹⁵ (...) Se libérer de la honte, c'est pouvoir l'externaliser en développant des capacités d'imagination et d'expression par la création, l'écriture, le militantisme ou l'humour. Dans tous ces cas il s'agit de libérer une parole de vérité qui permette de se réconcilier avec son histoire, c'est-à-dire avec les parties de soi-même qui ont été altérées par des violences humiliantes.¹⁶

Les DDH peuvent éprouver le sentiment de honte s'ils/elles se sont senti/es humilié/es, rabaisé/es, dénudé/es, exposé/es, dépouillé/es de leur dignité. Ils/elles ont été obligés de subir des gestes barbares que, à priori, on n'attribue pas à l'être humain. Ils/elles ont été déshumanisé/es. Certain/es auront été obligé/es de dormir dans leurs excréments, parfois de les ingurgiter. Ils/elles auront eu à 'satisfaire' les pulsions sadiques du tortionnaire. Leur corps aura été meurtri, leurs parties intimes exposées, torturées, photographiées. Ils/elles auront eu à 'satisfaire' les pulsions sexuelles du tortionnaire sadique. Ils/elles auront 'trahi' leurs camarades, encore pour satisfaire les pulsions sadiques du tortionnaire en espérant rester en vie.

Comment peuvent-ils/elles raconter tout cela à ceux dont ils/elles ont le plus besoin et qu'ils/elles pensent risquer de perdre s'ils devaient l'apprendre? Comment vaincre la sensation physique de honte qui se déclenche malgré eux/elles?

La honte, comme les autres sentiments et émotions énumérés dans l'ouvrage, se manifeste malgré la raison. La honte devrait être un sentiment du tortionnaire car il a perdu sa dignité pour imposer une telle barbarie à un autre être humain. Ce n'est pas facile de se convaincre qu'il n'y a pas de honte à avoir été une victime ayant traversé toutes ces humiliations pour rester en vie.

¹⁴ Vincent de Gaujelac, *Les sources de la honte*, édition Desclée de Brouwer.

¹⁵ Ibidem, page 221.

¹⁶ Ibidem, Page 271.

L'humiliation

L'humiliation est le sentiment qui naît du mépris de l'autre. 'L'autre' peut-être le pouvoir oppresseur mais il peut aussi être la communauté, les proches de la victime. Une femme victime de torture sexuelle aura subi la double humiliation du pouvoir oppresseur et de sa communauté qui la rejette comme si elle était responsable de la violence de l'oppresseur. Dans certains cas l'humiliation qu'elle subit va même jusqu'à nier sa propre souffrance pour mettre en avant la 'souffrance de sa famille' qui n'est pas une souffrance d'empathie mais qui est une souffrance liée à une représentation illusoire et humiliante de la femme comme objet, à la fausse croyance que la dignité et l'honneur de la famille dépend du viol de la femme.

...

Le sentiment de souillure

C'est un sentiment qui accompagne souvent les victimes de viol et tortures sexuelles. La violence sexuelle ne se pratique pas seulement avec le pénis mais également avec des objets. La torture inclut non seulement le viol mais également toute violence sexuelle ou abus sexuel.

Statistiquement parlant, il y a plus de femmes que d'hommes torturés sexuellement. Femmes, hommes ou autres, les victimes ont été agressées dans leur intimité, elles ont été humiliées. Souvent, c'est le type de torture dont on a le plus de mal à parler. Surtout lorsqu'on vit dans une société qui confond le sexe et la dignité (comme si le sexe était un élément de la dignité au lieu d'un organe biologique), où la valeur d'un être humain est estimée à son sexe, féminin, masculin ou autre. Où la femme est encore une marchandise dans les sociétés où le mariage reste réduit à la notion d'économie de vie.

Dans ce type de société, une femme torturée sexuellement ne pourra pas en parler car elle risque d'être bannie de sa propre communauté, de sa propre famille. Elle risque d'être rejetée par son mari et de perdre ses enfants. Elle choisira probablement de ne pas évoquer ces-faits là et l'humiliation ressentie. Elle aura du mal à accéder aux soins médicaux nécessaires et encore plus à une procédure juridique. Ceci ne veut pas dire qu'un homme sexuellement torturé n'ait pas été humilié et n'ait pas souffert aussi et autant de la torture. Non. Cela veut simplement dire qu'il est probable que lui ne soit pas rejeté et qu'il accède au soutien des siens, des médecins et puisse aussi espérer que justice soit faite. Lui n'aura pas à subir la violence de sa communauté à moins que celle-ci, homophobe, n'essaie de le convaincre que le viol l'a rendu homosexuel et qu'il la croit.

Dans la majorité des cas le tortionnaire sexuel est un homme. L'idée qu'un homme torture sexuellement un homme est inacceptable (impensable) pour certains hommes. Elle leur paraît plus proche de l'horreur, de l'inhumain qu'un homme torturant sexuellement une femme ou un intergenre. Pourquoi? Les défenseur·e·s des droits humains devraient essayer d'y répondre s'ils veulent soutenir tant les femmes, les intergenres que les hommes. Ils devraient comprendre que défendre les droits de la femme et de l'intergenre est une approche inclusive. Lorsqu'on défend les droits des plus vulnérables on défend les droits de tous.

La torture sexuelle, la torture tout court atteint à l'intégrité physique et psychologique, à l'identité de l'homme, de l'intergenre et de la femme sans distinction quelle que soit leur orientation sexuelle.

Le sentiment de souillure poussera la victime à vouloir se laver, débarrasser de son corps la souillure laissée par le tortionnaire en espérant par là, en débarrasser son âme aussi. Il est probable qu'elle s'isole pour qu'on ne devine pas ce qui s'est passé, car elle ne se sent pas suffisamment '*propre*' pour être en public. Si c'est une femme venant d'un milieu où la femme est encore un objet sexuel et économique, elle est rejetée. Elle est punie, comme s'il s'agissait d'un adultère et qu'elle avait amené la honte à sa famille envers qui elle a une dette '*morale*' à vie qu'elle ne pourra '*payer*' qu'en '*acceptant*' l'exclusion.

La paranoïa

La paranoïa est liée à l'inconnu, au fait qu'on se sente impuissant et exposé à tout moment au danger qui peut surgir de n'importe où, de n'importe qui, n'importe comment. La paranoïa est un état psychologique pathologique qui peut être déclenché par la peur durable de l'inconnu fondée sur un sentiment de persécution face auquel on se sent vulnérable. Les détenteurs de pouvoir oppresseur connaissent les mécanismes qui mènent à la paranoïa. Ils y recourent pour maintenir la société dans la peur. Ils essaient ainsi d'imposer leur volonté, leur dictature.

1.3.2 Les émotions

La peur

La peur est une émotion et un état physiologique: la perception d'un danger déclenche l'alerte et le corps produit l'adrénaline (hormone) qui agit comme une décharge électrique qui paralyse, fait fuir, agresser, pleurer, hurler, trembler, s'évanouir, provoque des changements de battements cardiaques. Quand elle est très forte, elle peut même provoquer des cheveux blancs. On parlera d'effroi. La peur, l'effroi de la mort, par exemple.

La peur n'a pas de sexe. Les hommes, les femmes et les intergenres ont peur. Ce n'est pas une question de genre mais de chimie biologique. La culture et la société conditionnent souvent les hommes à ne pas avouer leur peur car cela est perçu comme un signe de faiblesse. La peur est un système d'alerte naturel. C'est une émotion physiologique qui n'a rien à voir avec la force ou la faiblesse d'un être humain.

Ce qui change d'une personne à l'autre, c'est la perception du danger. Par exemple chez certains, la vue de la police déclenchera le système d'alerte alors que chez d'autres, pas du tout. Le système d'alerte aura été déclenché car la police représente un danger surtout dans des contextes de violence policière impunie, dans des contextes de répression des droits humains.

La réaction peut aussi changer d'une personne à l'autre mais ce n'est pas non plus un indicateur de courage, de force ou faiblesse. Il est pratiquement impossible de prévoir sa propre réaction quand on a peur ou lorsqu'on est effrayé suite à un danger. Ce danger est souvent la mort, sa propre mort ou celle d'un proche.

L'anxiété

L'anxiété est une émotion déclenchée par la perception d'un danger réel ou subjectif. Elle induit un stress provoqué par l'idée du danger, par l'anticipation du danger, par la peur du danger.

Elle est assimilée à l'*angoisse* et provoque des malaises semblables au stress du système physiologique et psychique. Il arrive souvent que les gens réagissent inconsciemment à l'anxiété et au stress par le tabagisme, l'alcoolisme, l'automédication, la boulimie, etc.

La panique

La panique est une crise d'angoisse face au danger. Souvent elle empêche de faire face au danger et elle amène à l'affolement. La panique a un impact sur l'état physiologique, par exemple l'accélération du battement cardiaque, la chute ou montée subite de tension artérielle, etc.

Si la peur est une émotion nécessaire à la survie et la sonnette d'alarme face à un danger potentiel auquel elle nous permet de réagir, la panique au contraire est nuisible. Elle empêche de s'occuper efficacement de l'objet de la peur car son impact diminue les capacités de réaction face à la situation devant laquelle on se trouve. La panique nous fait '*perdre nos moyens*'.

La colère

La colère est une émotion (aussi un sentiment) qui peut être aussi éprouvée quand on se sent impuissant face à l'injustice. C'est une émotion tout à fait normale dans un contexte anormal d'injustice. La colère peut déclencher des poussées d'adrénaline et donc des réactions physiologiques: altération du battement cardiaque, apparition de rougeurs, de nervosité, crises de larmes, de cris etc.

Un manifeste d'Amnesty International dit : '*Vous avez raison d'être en colère*'. Il s'agit d'une campagne contre l'impunité et l'injustice. On a raison d'être en colère contre l'impunité et l'injustice.

Trop souvent, on s'impose la répression de sa propre colère car cette dernière est associée à la violence alors qu'elle exprime la perception de l'injustice. La question n'est pas de choisir entre la colère ou pas la colère. La question est surtout de voir ce qu'on en fait. Comment peut-on l'utiliser sans qu'elle ne nous détruise ou détruise nos proches?

Comment peut-elle devenir un outil d'énergie porteuse et non d'énergie (auto) destructrice?

C'est parce que les DDH sont indignés, en colère face à l'injustice qu'ils/elles luttent pour l'application et le respect des droits humains et contre l'impunité.

Pouvoir en parler, examiner ses propres réactions permettra au DDH de la canaliser positivement et de la transformer en énergie porteuse d'action utile.

...

1.4 Que faire?

Les DDH travaillent souvent dans des contextes d'insuffisance ou d'absence de structures de soutien psychologique organisées. Toutefois, ils ne vivent pas dans des contextes d'absence de structures de soutien communautaire qui leur permettent, d'accéder à de l'aide dans le pays et à l'étranger. Les réseaux des DDH dans le monde sont très étendus. Il s'agit de voir ensemble ce qu'on peut faire en tenant compte du contexte et de ce qu'il permet.

On peut comprendre le trauma et décrire ce qui s'est passé mais ceci ne nous aidera pas à aller mieux. Le trauma a provoqué des sentiments qu'il est possible d'expliquer mais ce ne sera pas suffisant pour aller vraiment mieux car le trauma a touché directement les émotions, au plus profond de nous. C'est elles qu'il faudrait travailler. Or on ne peut pas travailler les émotions sans prendre la mesure des risques que cela comporte et en même temps, on ne peut pas parler du vécu en cloisonnant les

émotions. Il faut rester prudent et certainement veiller à ne pas recréer les circonstances du drame qui risqueraient de toucher les émotions. Il faut beaucoup de prudence car parler des faits implique parler du vécu. Parler du vécu implique le risque de toucher les émotions. Si celles-ci étaient touchées, on veillera à rassurer la victime en l'aidant à prendre conscience qu'elle n'est pas en situation de danger, qu'elle n'est plus dans la situation de danger. Si nécessaire, on renseignera un/e psychologue à la victime.

Encore une fois, il est plus facile de travailler les sentiments que les émotions. N'oublions pas non plus le risque de prodiguer des conseils qui ne servent qu'à nous rassurer face à notre impuissance face à la blessure des DDH et que ceux-ci risquent de vouloir nous rassurer et prétendre que tout va bien.

Ceci dit, on peut se rappeler que les DDH ont beaucoup de ressources, que la plupart d'entre eux/elles se relèvent sans soutien psychologique spécifique. Ceci ne veut pas dire qu'ils/elles ne devraient pas en bénéficier mais, qu'ils/elles n'y ont pas accès et qu'ils/elles ont tendance à reprendre très vite leurs projets politiques, malgré les symptômes de stress, la somatisation de l'angoisse, la surcharge des activités stressantes (voir Cinquième Partie).

Ensuite, on peut aussi ne pas perdre de vue la possibilité de symptômes qui indiqueraient la présence de complications. Repérer ces symptômes/signes nous permettra d'aider plus rapidement le/a DDH à accéder à un soutien professionnel psychologique. Rappelons-nous que les DDH font partie de réseaux et qu'ils/elles ne sont pas seul/es.

On peut surtout aider les DDH qui ne présentent pas de complications. Les familles et les collègues peuvent être inclus en tant que soutien mais aussi en tant que personnes exposées aux conséquences de la violence politique subie par les DDH.

1.5 Soutien psychosocial aux DDH

Le soutien devrait tenir compte de plusieurs facteurs:

- l'individu
- la communauté dans laquelle il/elle vit (famille, amis, voisinage)
- l'organisation avec laquelle il/elle travaille (collègues, organisations proches, etc.)
- le court terme (immédiat)
- le moyen/long terme
- la présence d'un réseau
- ...

Sur la base d'expériences directes, de terrain avec les DDH, on peut dire qu'une organisation, une communauté, un individu ayant l'habitude d'analyser le contexte, les faits et d'essayer de comprendre les dynamiques qui portent à la violence politique, dispose d'une bonne dose de capacités pour aider les DDH ayant subi un/des trauma/s. Les DDH ont aussi l'habitude d'analyser les faits. Il ne s'agit évidemment pas d'effacer le trauma mais de le situer dans son contexte et de travailler avec les DDH afin de les aider à évoluer de l'état de victime à l'état de rescapé/survivant et, ensuite, à récupérer leur état de protagoniste.

L'individu aura besoin de savoir qu'il/elle n'est pas seul/e même s'il/elle se sent incompris/e. Le communiquer rapidement est utile. Communiquer qu'on est à ses côtés, même si on ne peut pas comprendre (surtout si on n'est pas passé par là). On évitera donc des expressions: *"je comprends, je vois"*. On optera plutôt pour: *"Je sais que je ne peux pas comprendre ce que tu as vécu mais je suis là, je suis avec toi, que puis-je faire?"*. On peut développer *'l'écoute active'* en prêtant toute notre attention à l'égard des DDH, de leurs paroles, leurs gestes, leurs attitudes... ce seront aussi des portes d'entrée vers un rapprochement du vécu des DDH.

L'impact de la violence politique dépasse le/a DDH. Il est fondamental d'impliquer les proches pour construire le soutien psychosocial.

Verbaliser les faits, les sentiments, les émotions permet progressivement de prendre des distances. La parole est un élément de la thérapie. Elle participe aussi au témoignage qu'on pourra transmettre parce qu'on est resté en vie, malgré tout. Elle doit être partagée dans les groupes de parole, elle pourra aider les DDH à explorer, analyser et comprendre ce qui s'est passé et son impact pour progressivement prendre des distances. Cette démarche contribuera à dépasser le conflit de loyauté qui torture les DDH. Le travail d'analyse, d'exploration, compréhension, de dépassement s'appelle **élaboration**.

L'élaboration des faits, des sentiments et des émotions concerne aussi la communauté. Elle permettra de comprendre la perversion de la fausse hiérarchie des couleurs, des ethnies qui renferme la fausse hiérarchie du genre bien que de nos jours nous sachions que les différences de genre n'impliquent pas un ordre 'naturel' de capacités et de valeurs. L'ordre de capacités et de valeurs est une invention, une convention humaine basée sur le rapport de force. Il n'est pas figé. Il suffit d'envoyer les femmes, les filles, les autres, les hommes et les garçons d'ethnies et de couleurs différentes à l'école pour s'en rendre compte. Le pouvoir oppresseur a tendance à investir dans l'ignorance plutôt que dans l'intelligence de la population car il craint que le rapport de force ne change.

Mexique, 1999: une représentante du gouvernement affirmait que tant que les experts n'auraient pas décidé si la capacité d'apprendre était une question anthropologique ou sociologique, il était inutile d'ouvrir des écoles dans les villages éloignés du Chiapas. Elle semblait penser que l'appartenance à un groupe ethnique était un indicateur de capacité, de valeur. De toute façon, elle l'utilisait pour justifier l'oppression d'une partie de la population mexicaine.

La fausse hiérarchie des couleurs et des ethnies justifie la fausse hiérarchie du genre. La fausse hiérarchie du genre justifie la fausse hiérarchie des couleurs et des ethnies. La discrimination des genres est transversale aux ethnies, aux couleurs elles même discriminées. Une femme noire (ou un intergenre) sera doublement discriminée: par les racistes et sexistes qui ne sont pas noirs et par les sexistes noirs. Un homme noir ne sera discriminé que par les racistes qui ne sont pas noirs. Dans les deux cas, l'objectif est le même: garder le pouvoir sur l'autre. Si on peut justifier le sexisme sur base de différences anatomiques entre l'homme, la femme et l'intergenre alors pourquoi ne pas justifier le racisme sur la même base? Si seulement les hommes de couleur discriminés pouvaient comprendre cela, ils se rendraient compte que leur liberté passe par celle des femmes et des intergenres. Au moins un homme sur deux est une femme et parfois ni l'un, ni l'autre. Il est intergenre. La marge de pouvoir de réaction et d'affirmation contre l'opresseur serait multipliée par plus que deux.

Lorsqu'un bébé vient au monde on voit sa couleur, on lui écarte les jambes, on constate son sexe féminin, masculin ou intersexe, on projette sur elle/lui des apriori qui conditionneront sa vie.¹⁷ Dans certaines sociétés, parce que le bébé est de sexe féminin on projette son excision ou infibulation qu'on exécutera dès son plus jeune âge en condamnant sa vie de femme à la souffrance pour qu'elle ne puisse jouir comme l'homme alors que les deux ont été conçus et sont venus au jour de la même façon. Tout ceci pour ne pas perdre le pouvoir sur les femmes. Dans certaines sociétés, pour renforcer cette prise de pouvoir (et de contrôle), on continue à affirmer que les enfants sont issus du sang du père alors que les spermatozoïdes et les ovules n'ont pas de sang et que l'ovule fécondé sera alimenté par le sang de la mère. L'enfant qui naîtra sera le fruit de la rencontre des deux géniteurs et il aura son propre sang.

¹⁷ La projection et les apriori ont lieu avant la naissance quand il y a eu échographie.

Au XXIème siècle on sait que le racisme et le sexisme sont des crimes et pas des idéologies (bien que certains donnent à ces crimes le statut d'idéologie pour les justifier). Ils n'ont aucun fondement naturel. Il s'agit, à l'origine, d'une question psychologique: la peur de l'autre. Ils sont utilisés pour prendre le pouvoir sur l'autre et le dominer.

Aujourd'hui certains continuent à confondre race et couleur: noir, blanc, jaune, basané etc. sont des couleurs d'une seule et même race, la race humaine. Parler de race noire, blanche, jaune, etc. ne veut rien dire, il y a beaucoup de nuances de noir, de blanc, de jaune, etc. Il y a des ethnies, des cultures, des nationalités etc. distinctes. Certaines se croisent, se mélangent et donnent lieu à des métissages. Le métissage n'est pas l'exclusivité du croisement entre les êtres de couleurs différentes. Il est le résultat du croisement entre ethnies différentes et, tout simplement, entre genres différents (masculin, féminin). Nous sommes tous issus du métissage.

Dans certaines sociétés le sexisme transforme la femme en objet sexuel ou économique. On choisit parmi d'autres une femme, on l'achète, on la marie, on la possède comme s'il s'agissait d'un objet interchangeable. Si on ne peut pas en choisir une on en choisit une autre. Elles sont interchangeables. On l'humilie, on la bat, la répudie et on en prend une autre tout autant interchangeable. Quand une femme est violée elle devient la honte de sa famille. Sa famille souffre d'avoir perdu sa soit disant dignité. Elle ne souffre pas par empathie avec la victime. Certains confondent l'adultère et viol/torture sexuelle pour justifier le rejet de la victime. Il la rend coupable parce qu'elle est de sexe féminin alors qu'elle est une victime. Cela commence à changer là où les hommes ayant subi la torture sexuelle, osent en parler. Ils savent qu'ils n'étaient pas adultères et consentants mais bien des victimes. Ils reconnaissent ce que les femmes ont enduré. Ils ramènent toutes les victimes au niveau d'êtres humains. Ils contribuent à cette prise de conscience grâce à la parole.

Il ne s'agit pas de comparer la douleur physique de la torture. Le système nerveux transmet la même douleur pour les mêmes tortures qu'on soit enfant ou adulte, quel que soit le genre. Il s'agit plutôt d'analyser les conséquences pour chacun et leur raison.

Au Liban, une femme me racontait sa détention en évitant de nommer les tortures sexuelles qu'elle avait subies. Elle recourait à des **métaphores**¹⁸: '*ça*' et '*je suis encore une jeune fille*'. '*Ça*' voulant dire viol, pénétration, rupture de l'hymen, défloréson,

¹⁸ Métaphore : un mot, une image, un objet, un geste qu'on utilise pour exprimer une idée, un événement, un sentiment qu'on ne peut exprimer par son nom.

tortures sexuelles et '*une jeune fille*' voulant dire vierge, hymen intacte, non souillée, ne portant pas la honte, apte à être donnée en mariage'. Elle disait : "*Ils ont tout fait sauf ça...je suis encore jeune fille...mais je ne pourrai jamais me marier car je ne veux pas qu'un homme s'approche de moi...*". Par contre, elle n'a pas eu recours à des métaphores pour parler des fractures des os de son frère lors des tortures qu'il avait subies. Ce fut un échange douloureux où transpirait également la violence de la communauté qui aurait dû la soutenir, la protéger comme elle (la communauté) le faisait à l'égard de son frère. Nous n'avions pas beaucoup de temps et je l'ai écoutée sans poser de questions. Je me suis demandée pourquoi elle ne voulait pas qu'un homme s'approche d'elle et pourquoi elle n'aurait jamais pu se marier alors qu'elle aurait tant souhaité fonder une famille. Elle vit dans un pays où une femme est jaugée à sa capacité d'enfanter et où, en tant que femme, ne pas se marier équivaut à éveiller des soupçons à son égard. J'avoue que je garde le doute sur la possibilité que '*ils ont tout fait sauf ça*' ait été une affirmation du contraire par la négation alors qu'elle détournait le regard. Je garde sa souffrance consciente que sa confiance était probablement due au fait que j'étais une étrangère à qui elle pouvait parler sans crainte de représailles. Je garde sa détresse et mon indignation face à la violence absurde de sa communauté à son égard. C'est absurde, c'est violent. Nous n'avons pas pu aborder ce point. Je ne pouvais pas ajouter de la souffrance à sa souffrance par le simple fait que je vis dans une communauté dont je ne dois pas avoir peur du rejet. Peut-être le savait-elle. Je garde la force de l'embrassade lors de nos adieux libérant d'un coup, sans distinctions, les sentiments et émotions d'un court instant.

Briser les tabous contribue aussi à se soustraire à l'emprise du tortionnaire, à élaborer les faits et à se reconstruire.

Il est important d'analyser ces éléments, de casser les tabous, de parler et d'élaborer les sentiments et les émotions pour se soustraire à la perversion du pouvoir oppresseur. C'est un travail qui doit être réalisé en groupe, avec la communauté aussi.

On ne peut évidemment tout réaliser à la fois. La progression est indispensable. On peut offrir immédiatement sa disponibilité à la victime pour ce dont elle aura besoin. Elle pourrait avoir besoin de d'abord accéder à des soins médicaux. Elle pourrait ne souhaiter qu'une présence. Ensuite, sur le moyen, long terme, on peut l'aider à élaborer les faits, les sentiments sachant qu'on risque de toucher les émotions. Les DDH connaissent l'importance de l'analyse des faits, de la reconstitution des faits, de la définition de la stratégie visant la justice et la fin de l'impunité par la reconnaissance, la réparation, la garantie qu'il n'y aura pas de récidive. Ce processus peut ne pas déboucher sur la **réconciliation** qui exige que l'opresseur demande pardon et que la victime pardonne. La réconciliation permet d'envisager un avenir commun différent mais elle n'est pas nécessaire à la justice. La victime peut vivre sans pardonner et quand-même aspirer à la justice.

32 | L'apartheid n'a pas cessé parce que la dignité des noir/es a soudainement été reconnue mais parce que quelques blancs/blanches ont tout à coup réalisé avoir perdu la leur.

Les DDH qui auront appris à parler de la peur et à l'intégrer dans leur analyse de risque pourront mieux travailler sur leurs vulnérabilités et capacités¹⁹ de résistance. Par exemple, ils pourront apprendre à ne pas céder totalement à la peur en rationalisant ce qui leur arrive. On peut y arriver aussi par la simulation (jeux de rôles). La simulation permet de développer des attitudes face au danger, face à la peur.

En 1987, au Guatemala, P.B.I. assurait un accompagnement protecteur d'une organisation de DDH 7jours/7, 24h/24. Il s'agissait d'accompagner les membres les plus menacés et d'assurer une présence dans les locaux de l'organisation afin de dissuader les autorités de perquisitionner illégalement les bureaux. Faute de volontaires, il arrivait qu'on y passe la nuit tout/e seul/e. On recevait des appels silencieux à toute heure de la nuit. On entendait une respiration à l'autre bout du fil. Une fois, peu après minuit, je dis à

mon interlocuteur silencieux: *'vous savez que je suis là pour la nuit. Nous pourrions tous les deux dormir si vous appelez le matin'*. Cela a fonctionné pendant plusieurs nuits et, entre-temps, nous nous sommes organisés pour que personne ne reste seul dans les locaux, de jour comme de nuit. De fait, nous avons repensé notre protocole de sécurité en reconnaissant que nous n'avions pas la capacité de dissuader qui que ce soit d'une agression quelconque, surtout pas de nuit en absence de témoins alors que les voisins se terraient chez-eux dès le crépuscule.

Travailler la peur, analyser la situation et les actions possibles contribue au contrôle de la peur et aussi à réduire la probabilité de développer de la paranoïa. L'analyse permet également de mieux cerner ses propres limites, d'en tenir compte lors de l'organisation des activités, de déterminer les capacités à développer pour mieux agir.

L'ouvrage posera, au fur et à mesure des chapitres, les jalons qui peuvent nous aider à aider les DDH à 'mieux' se remettre debout et continuer à marcher. La cinquième partie de l'ouvrage reprend et développe ultérieurement le soutien psychosocial en abordant l'action psychosociale communautaire.

Il n'y a pas de recette magique. Il y a des expériences qui permettent de dire que là où les DDH partagent leurs vécus et peuvent compter sur le groupe, ils ont une plus grande probabilité de ne pas sombrer dans le gouffre de la blessure, de la souffrance, de l'angoisse, du désespoir. La probabilité qu'ils pourront revenir parmi les vivants est plus grande.

Ceci vaut aussi pour les familles des DDH. Là où des groupes de soutien se sont constitués il y a plus d'espoir, plus de probabilité de compréhension car souvent on y rencontre d'autres personnes ayant connu des expériences semblables. Les groupes sont bien plus que des béquilles. Ils sont un soutien mutuel. Le soutien mutuel est une structure qui porte et qui protège. Comme une mère protège et porte son enfant.

Le groupe de soutien mutuel contribue aussi à la protection et sécurité physique des DDH. Plusieurs ont subi l'incursion du pouvoir oppresseur dans leur domicile. Le domicile cesse d'être un refuge où on se sent en sécurité. La protection par le groupe de soutien mutuel est donc fondamentale. Le groupe de soutien mutuel augmente aussi la probabilité de repérer les collaborationnistes, volontaires ou non.

19 E. Eguren et M. Caraj *Nouveau manuel de protection des DDH*. Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternationale.org/fr/protectionmanuel>

S'agissant de DDH, le groupe est constitué de personnes ayant un dénominateur commun: la défense des droits humains. Les DDH ne sont pas des victimes passives de la violence politique. Ceci constitue un élément déterminant de leur capacité de résistance car ils/elles ont toujours un rôle à jouer, même lorsqu'ils/elles sont détenu/es. Le groupe de soutien mutuel est une capacité que les DDH peuvent développer. Le groupe de soutien mutuel devient donc un atout pour les DDH, les organisations, les familles, même du point de vue sécuritaire. Pour rappel, la variable psychosociale est un élément intégrant de la sécurité des DDH.²⁰

“ *Ce n'est pas le pouvoir qui corrompt, mais la peur: la peur de perdre le pouvoir pour ceux qui l'exercent, et la peur des matraques pour ceux que le pouvoir opprime...* ”

Aung San Suu Kyi²¹

20 E. Eguren et M. Caraj *Nouveau manuel de protection des DDH*. Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternationale.org/fr/protectionmanuel>

21 Aung San Suu Kyi. Birmanie. Lauréate du prix Nobel de la paix. 1991. Extrait de *Se libérer de la peur*. Ed. Editions des femmes. 1991.

Pour résumer

Tout agissement abusif d'un Etat contre les membres de la société et/ou contre toute opposition idéologique s'appelle violence politique. La violence politique a un impact collectif. C'est la société qui en est affectée et pas seulement l'individu et/ou son groupe directement ciblés. On parle d'impact psychosocial.

Le tissu social est l'interaction/relation entre l'individu et le groupe ayant des affinités.

La société est l'ensemble incluant l'individu, son groupe, sa communauté ainsi que les autres individus, leurs groupes, leurs communautés. La société n'est pas homogène. Chaque partie peut être indépendante. La société est aussi appelée 'corps social'.

L'impact n'est pas uniquement physique, économique, matériel mais il est également psychologique. Il ne peut être dissocié de la cause qui est la violence politique. Le soutien ne sera donc pas seulement médical, psychologique, matériel mais aussi un soutien d'actions politiques visant à agir sur le contexte politique violent pour réduire la marge du pouvoir de l'opresseur.

Le trauma est l'impact immédiat d'un fait marquant. Le stress est une pression prolongée qui peut être déclenchée par le trauma, par l'évocation/idée du trauma, par la vue du trauma d'autrui, par la répétition de l'évènement. Dans les deux cas on se sent menacé, angoissé. On a peur. Le traumatisme est l'ensemble des troubles suite au trauma. On parle de troubles de stress post traumatique (TSPT).

La distinction entre trauma, stress, stress vicariant et traumatisme permet d'adapter l'aide à apporter à chacun·e.

L'autorité qui détient le pouvoir d'oppression vise l'abandon de la lutte pour la défense des droits humains. Elle cherche à déstabiliser, décourager, discréditer, priver de ressources, isoler, démobiliser, détruire, criminaliser, frapper tant le/a DDH que son groupe et sa communauté.

L'opresseur élabore donc une stratégie précise et souvent progressive. Il ne détient pas le pouvoir absolu de destruction. L'impunité totale ne lui est pas garantie. Les DDH détiennent le pouvoir de réaction pour réduire la marge du pouvoir oppresseur.

Parler, analyser et comprendre les sentiments et émotions déclenchés par la violence politique aidera les DDH à augmenter leur pouvoir de réaction contre la stratégie de l'opresseur. Ceci fait aussi partie du soutien psychosocial aux DDH et aux victimes qu'ils accompagnent. On intégrera dans l'analyse la société dans la quelle on vit et on tiendra compte de la violence des préjugés communautaires.

Il n'y a pas de recette magique. Il y a des expériences qui permettent de dire que là où les DDH partagent leurs vécus et peuvent compter sur le groupe, ils ont une plus grande probabilité de ne pas sombrer dans le gouffre de la blessure, de la douleur, de l'angoisse, du désespoir. La probabilité qu'ils pourront revenir parmi les vivants est plus grande. Les DDH font partie de réseaux et ils/elles ne sont pas seul/es.

Exercices

Les exercices seront réalisés en groupe afin de permettre d'aborder la multitude des vécus et des réactions individuels. Ceci permettra, par l'analyse, d'approfondir tous les éléments, de distinguer les perceptions individuelles et collectives, de comprendre l'origine de ces perceptions, de leur donner une certaine logique, de voir si nous pouvons les changer et dans quelles circonstances. De voir comment on peut vivre avec les vécus et perceptions que nous ne pouvons pas changer sans qu'ils nous accablent. Les exercices peuvent être également réalisés par les DDH et les proches exposés au stress vicariant.

Ces exercices supposent l'engagement de la part de chacun·e à exprimer ce qu'il/elle ressent et perçoit réellement. Si la personne ne souhaite pas s'exprimer, elle en a le droit. Elle peut le dire ou garder le silence. Attention à ne pas forcer quiconque à parler. Il faut respecter son droit au silence. Lui donner le temps de parler plus tard.

Pour les exercices et ensuite le travail avec les victimes de violence politique (DDH et/ou victimes accompagnées par les DDH) il est important de se souvenir que l'écoute entre pairs est fondamentale. En effet, les pairs partagent des expériences semblables et sont donc à même et, d'emblée, de se comprendre.

Avant de réaliser les exercices, les personnes présentes doivent s'engager à garder la confidentialité des échanges et l'anonymat de leurs auteurs. Garder la confidentialité et l'anonymat ne veut pas dire ne pas transmettre l'acquis des exercices qui pourrait être utile à d'autres DDH. Cela veut tout simplement dire reformuler l'acquis de manière à ce que les auteurs ne puissent pas être identifiés.

La liste des exercices n'est pas exhaustive.

A. L'impact psychosocial de la violence politique

Mot clés

- Femme
- Homme
- Intergenre
- Individu – Défenseur·e (homme/femme/intergenre) des droits humains (DDH)
- Groupe – Organisation de DDH
- Communauté – Famille, proches, voisins, ethnie
- Culture
- Tissu social
- Société

- Violence
- Violence politique
- Valeurs
- Pouvoir
- Détenteur de pouvoir
- Pouvoir oppresseur
- Pouvoir de réagir, de résister, de s'affirmer
- Psychologie
- Drame
- Trauma
- Symptôme
- Stress
- Traumatisme
- Stress post traumatique
- Troubles de stress post traumatique
- Stress vicariant
- Réseau
- Réconciliation
- Métaphore
- Patriarcat
- ...

Exercice

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulier à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé
- e. Expliquer pourquoi.

B. Sentiments et émotions

Mots clés

- Sentiment
- Emotion
- Dignité
- Organes (du corps humain)
- Organe sexuel
- Sexe
- Honte
- Humiliation
- Souillure
- Loyauté
- Trahison
- Trahison forcée
- Lâcheté
- Impunité
- Peur
- Paranoïa
- Anxiété-angoisse
- Panique
- Colère
- Elaboration
- ...

Exercices

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, le vécu émotionnel immédiat associé à chacun des mots clés
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulier à chacun
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'acquis a changé
- e. Expliquer pourquoi

C. Analyse

- C.1. Parler de la violence politique qu'on a subi directement ou indirectement.
- C.2. Identifier ce qui a déclenché l'expérience. Le déclencheur peut-être un fait ou une/des personnes.
- C.3. Analyser les différents vécus exprimés par les membres du groupe pour comprendre la différence. Nous ne sommes pas tous égaux face à la même expérience. Pourquoi?
- C.4. Pour les sentiments et émotions, voir dans quelles autres circonstances, avant les expériences évoquées au point C.1., on a fait l'expérience de ces mêmes sentiments et émotions.
- C.5. Expliquer pourquoi l'expérience a été différente ou la même.
- C.6. Etablir le lien entre la violence politique et ses expériences.
- C.7. Chercher la logique de ses sentiments et émotions induits par les auteurs de la violence politique.
- C.8. Comment chacun·e fait-il/elle face aujourd'hui à ces sentiments et émotions?
- C.9. Mettre en évidence les réactions positives.
- C.10. Aborder les réactions négatives.
- C.11. Peut-on changer ces réactions négatives? Comment?
- C.12. Que peut-on apprendre des expériences vécues?
- C.13. Peut-on transformer les expériences vécues? Lesquelles? En quoi? Comment?
- C.14. Quelles sont les expériences qu'on ne va pas pouvoir transformer?
- C.15. Comment va-t-on pouvoir intégrer, dans notre quotidien, les expériences qu'on ne peut pas transformer sans que les sentiments et les émotions ne nous accablent?
- C.16. Quelles sont les émotions qui pourraient avoir été touchées chez les victimes ayant exprimé les sentiments suivant?

'Je ne m'approcherai plus jamais de l'autre'

'J'ai dû creuser ma propre tombe alors qu'on me pointait un fusil sur la tempe. Et puis ils sont partis. Je ne sais pas pourquoi je suis encore là'

'Ils ont tout fait sauf ça...je suis encore 'jeune fille'...mais je ne pourrai jamais me marier car je ne veux pas qu'un homme s'approche de moi...'

'On devait dénoncer, tuer les membres de notre famille, les enterrer...sinon on nous aurait tués. On nous a rendus coresponsables du génocide. Comment vivre avec cela?'

- C.17. Que faire si ces émotions devaient resurgir à l'improviste?
- C.18. Comment analyser les témoignages repris au point C.16 ?
- C.19. Faire une liste de pensées automatiques induites par le trauma
- C.20. Indiquer les hypothèses sur lesquelles ces pensées se fondent
- C.21. Démonter ces hypothèses et proposer des conclusions raisonnables. Exemple: *'J'ai mis ma famille en danger'* est une pensée qui se fonde sur les hypothèses que le contexte de violence politique n'a pas d'influence sur la sécurité de la famille, que la sécurité de la famille dépend du/de la DDH, que l'inaction garantit la sécurité de la famille. Or, le contexte de violence politique a une influence sur la sécurité de tous y compris de la famille, le/la DDH n'est pas responsable de cette violence, l'inaction entretient la violence politique
- C.22. Faire une liste de comportements automatiques induits par le trauma
- C.23. Réfléchir aux arguments pour aider le/la DDH à comprendre que ces comportements n'ont plus lieu d'être
- C.24. Parler du stress vicariant et se demander si on en a déjà fait l'expérience et dans quelles circonstances. Illustrer les symptômes du stress vicariant
- C.25. Réfléchir à ce qui peut être réalisé pour le traiter individuellement et en groupe
- C.26. Réfléchir à ce que l'organisation peut mettre en place pour réduire la probabilité de stress vicariant et l'affronter lorsqu'il se manifeste

...

2 Expériences liées à la violence politique



- 2.1 Torture
- 2.2 Mort et deuil
- 2.3 Résilience
- Résumé
- Exercices

2 Expériences liées à la violence politique

La violence politique impose des expériences extrêmes aux DDH et aux victimes qu'ils/elles accompagnent. Des expériences qui ne pourront être oubliées. Elles marqueront définitivement l'individu et son groupe.

2.1 Torture

Dans *'Si c'est un homme'* Primo Levi-1947²² pose la question fondamentale de la définition de l'être humain face à la barbarie de la **torture**. Si je suis un être humain,²³ comment peut-on me torturer et si je suis un être humain comment puis-je torturer. Et dans les deux cas, comment a-t-on pu laisser faire.

42 | Cette question fondamentale se pose sur tous les continents et à toutes les époques de l'histoire de l'**humanité**.

Il s'agit des deux faces de la même médaille: le torturé et le tortionnaire.

Les animaux ne torturent pas. Pourtant on dit des tortionnaires qu'ils/elles se sont comporté·e·s comme des bêtes ou qu'ils/elles ont traité leurs victimes comme des bêtes. Pourquoi? Parce que torturer ne serait pas un trait qui définirait l'être humain? Pourtant, l'être humain est capable de torturer. Pour torturer, le tortionnaire déshumanise sa victime et par là même, il se déshumanise en se désensibilisant lui-même. Il s'autorise à rompre le lien qui l'unit à un autre être humain.

La torture n'est pas seulement l'affaire de deux parties, tortionnaire et torturé, mais de la société qui la permet, la tolère et l'accepte en tant que pratique. La société qui permet la torture le fait-elle au nom de la raison d'Etat, d'une fin qui justifierait les moyens ou le fait-elle parce qu'elle porte en elle les germes de la perversion ?

Le présent ouvrage s'intéresse à la torture en tant que tactique de la violence politique à l'égard des DDH et, par ce biais, à l'égard de la société tout entière afin de la contrôler. La torture des uns déclenche au moins la peur des autres.

22 Primo Levi-écrivain-: rescapé des camps de concentration, il nous a légué ses témoignages. *'Si c'est un homme'* est l'un de ses premiers livres sur la barbarie des camps de concentration nazis.

23 Je recour à *'être humain'* plutôt que *homme* car les mots *femme* et *intergenre* existent. La déclaration des droits de l'homme et du citoyen (1789) ne mettait pas fin à la discrimination des femmes malgré l'existence du féminin de *'homme'* et *'citoyen'*. Elle n'incluait pas davantage les intergenres.

Je n'aborderai pas les stratégies appliquées par le pouvoir oppresseur à l'égard de ses acolytes afin de les déshumaniser, les rendre insensibles à la souffrance infligée à leurs victimes. Ces stratégies les transforment en tortionnaires ayant perdu leur dignité, leur liberté. Non pas que connaître ces stratégies ne soit pas important pour comprendre comment la violence politique fait des victimes au sein même du système du pouvoir oppresseur mais parce que je choisis la perspective des victimes qui luttent contre ce système.

Système: Le tortionnaire est un fonctionnaire. Le dictateur est un fonctionnaire. Il s'agit de bureaucrates armés qui perdent leur emploi s'ils n'exécutent pas avec efficacité leur tâche. C'est tout et rien d'autre que cela. Ce ne sont pas des monstres extraordinaires. Nous n'allons pas leur offrir une telle grandeur.²⁴

Perte de liberté: *'je ne suis pas vraiment libre si je prive quelqu'un d'autre de sa liberté. L'opprimé et l'opresseur sont tous deux dépossédés de leur humanité'*.²⁵

L'être humain est capable d'inhumanité. Celle-ci est propre à l'être humain, elle est donc tragiquement humaine. L'être humain est aussi capable du contraire. L'humanité est un trait merveilleusement humain.

Tant que le/a tortionnaire ne prendra pas conscience de son inhumanité, il est peu probable qu'il/elle cesse de torturer sauf si le système met fin à la torture parce que la société l'exige. C'est un des objectifs du travail des DDH qui dérange tellement le système et ses fonctionnaires tortionnaires.

24 Traduction libre d'une citation de Eduardo Galeano, journaliste uruguayen dans *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. C. Beristain, F. Riera F. Ed. Virus. 1994.

25 Nelson Mandela. *Un long chemin vers la liberté*. Ed. Le livre de Poche. 1996.

Déclaration sur la protection de toutes les personnes contre la torture et autres peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants.

Adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 9 décembre 1975
[résolution 3452 (XXX)]

Article premier

1. Aux fins de la présente Déclaration, le terme *"torture"* désigne tout acte par lequel une douleur ou des souffrances aiguës, physiques ou mentales, sont délibérément infligées à une personne par des agents de la fonction publique ou à leur instigation, aux fins notamment d'obtenir d'elle ou d'un tiers des renseignements ou des aveux, de la punir d'un acte qu'elle a commis ou qu'elle est soupçonnée d'avoir commis, ou de l'intimider ou d'intimider d'autres personnes. Ce terme ne s'étend pas à la douleur ou aux souffrances résultant uniquement de sanctions légitimes, inhérentes à ces sanctions ou occasionnées par elles, dans une mesure compatible avec l'Ensemble de règles minima pour le traitement des détenus.
2. La torture constitue une forme aggravée et délibérée de peines ou de traitements cruels, inhumains ou dégradants.

Article 2

Tout acte de torture ou tout autre peine ou traitement cruel, inhumain ou dégradant est un outrage à la dignité humaine et doit être condamné comme un reniement des buts de la Charte des Nations Unies et comme une violation des droits de l'homme et des libertés fondamentales proclamés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme.

(...)

Malgré la déclaration de l'ONU, la torture continue à exister et à être justifiée. Le/a tortionnaire prétextera *'qu'il/elle ne pouvait pas faire autrement, que la sécurité de l'Etat était en jeu, qu'il fallait que le/a détenu/e apprenne, paie'*. Dans le cas des DDH, il est probable que le/a tortionnaire ajoute que *'c'est ce qui arrive aux traîtres à la patrie'*. C'est le discours universel des tortionnaires, quel que soit le continent, le pays d'origine. On a l'impression qu'ils vont tous à la même école. Le pouvoir oppresseur trouve toujours une justification pour pouvoir torturer/tuer *'en paix'*.

Que vise le tortionnaire?

Le tortionnaire vise la déshumanisation de la victime. Aux yeux du tortionnaire, la victime est/devient un être sous-humain. C'est aussi ce qui permet la torture. Et pour torturer, on sera déshumanisé, insensibilisé. On perdra sa dignité tout en pensant écraser celle de l'autre.²⁶

La torture a au moins 3 impacts immédiats: physique, psychologique et psychosocial. La victime est physiquement blessée, elle est psychologiquement affaiblie et la société est contrôlée. La torture de quelques citoyens·nes provoque la peur chez tous les autres par la seule pensée que cela pourrait aussi leur arriver.

La victime perd son **identité**, son importance, son humanité, sa dignité. Elle doit adopter les référents du tortionnaire. Elle est humiliée, rabaissée, anéantie, rendue impuissante et le tortionnaire n'hésite pas à transgresser les (codes de) valeurs de la victime, à se moquer de ses croyances. La victime est à la merci du tortionnaire qui en jouit et le lui rappelle. Il va épuiser la victime tout en la gardant en vie et prolonger son agonie. Il va lui faire perdre la notion du temps, de l'espace. Elle ne sait pas ce qu'il lui arrivera la seconde suivante. Si elle sera encore vivante. Le tortionnaire mettra en scène la mort de sa victime qui verra sa propre mort se répéter sans cesse alors que mourir mettrait fin à cette horreur.

Il va *'jouer'* avec elle et la soumettre à sa perversion, à ses questions sans issues. Il va la punir pour ses réponses, quelles qu'elles soient. Le tortionnaire déclare la victime responsable/coupable de ce qui lui arrive ou arrive à ses proches.

Il lui bande les yeux, il s'arrange pour qu'elle entende les cris des autres victimes, le bruit soudain d'une porte, d'un objet métallique...le souffle d'un autre tortionnaire potentiel...

Et, à chaque fois, la victime pense avoir atteint la limite du supportable mais la limite est repoussée. La victime survit alors qu'elle pensait, souhaitait parfois mourir. Elle entend les cris de ses proches, de ses collègues réagissant aux tortures psychologiques ou physiques. Elle sait ce qu'elle peut endurer mais elle ignore le seuil d'endurance de ses proches et en souffre. Parfois le tortionnaire s'en prend aux enfants non pas pour obtenir de la victime qu'elle se rende mais pour l'obliger à dépasser les limites de ce qu'elle peut supporter en la déclarant coupable de la souffrance infligée à ses enfants. Dans certains cas, le tortionnaire mettra la victime devant le choix impossible de *'sauver'* l'un·e ou l'autre de ses enfants or il ne s'agit pas de sauver mais de perdre sans aucune garantie que l'autre échappe à la mort. Dans tous les cas de figure la victime connaît la mort symbolique.

²⁶ L'ouvrage reviendra sur ce point dans le chapitre *Psychologie de la libération*.

Torture sexuelle

Bien que toute forme de torture soit inhumaine, la torture sexuelle reste la plus redoutée et la plus indicible car c'est l'intimité de la personne qui est touchée. On ne peut pas parler de viol lorsqu'il est exercé par le pouvoir. Le terme viol risque de banaliser l'événement, de réduire un crime d'Etat à un crime de Droit commun. Il faut parler de torture, de torture sexuelle. La torture sexuelle inclut non seulement le viol mais également toute violence sexuelle ou abus sexuel.

La victime sera au plus profond de la souffrance inénarrable. Inénarrable non seulement car elle n'aurait pas les mots pour raconter ce qu'elle a subi mais aussi parce que le raconter pourrait déclencher la perte de ce qui lui reste. En effet, très souvent dans les sociétés où perdure la confusion entre dignité et sexe, la victime de torture sexuelle est exposée à une torture supplémentaire: celle du regard que sa propre communauté pose sur elle, l'humiliation que cela entraîne, le rejet, la trahison et l'abandon. Alors que la communauté devrait la porter et la protéger. Comment dans ces conditions élaborer les sentiments de honte, de souillure éprouvés lors de sa détention sachant que la parole est fondamentale? Comment revenir parmi les vivants?

Si la torture sexuelle est pratiquée aussi à l'égard des hommes et des intergenres, statistiquement parlant elle reste une pratique surtout à l'égard des femmes. Parfois, elle est utilisée contre les femmes pour toucher l'homme, surtout dans les sociétés où la femme est la *'propriété'* de l'homme.

Dans certaines cultures, le viol, donc la torture sexuelle de la femme, est aussi une *'tactique'* pour *'affaiblir'* l'homme. Violer une femme, c'est humilier l'homme. L'homme avant la femme. Pour la femme le silence est souvent une option pour se protéger en protégeant la dignité de l'homme: tant qu'il n'est pas au courant, il n'est pas atteint, comme si le viol ne s'était pas produit. Un peu comme des enfants qui en fermant les yeux pensent que le danger a disparu. Pourtant, l'homme n'est pas dupe. Certains préfèrent prétendre ne rien savoir pour ne pas devoir répudier leur femme comme l'exigerait leur communauté.

Quelques exemples, lors d'ateliers: République démocratique du Congo-RDC. A la question 'que feriez-vous si votre femme était sur le point d'être violée en échange de votre vie?', une réponse

souvent entendue était *'je préférerais mourir'*. Un participant affirmait qu'il répudierait sa femme car le viol était un adultère. Un autre rétorquait que cela dépendait de ce que sa femme représentait pour lui. Un autre ajoutait : *"Pendant la guerre, lorsque nos femmes revenaient avec du poisson, nous le mangions en silence et on ne leur demandait pas comment elles l'avaient acheté. Pourtant, nous savions qu'elles n'avaient pas d'argent"*.

En Ouganda, des Soudanais racontaient que les femmes qui s'aventuraient à l'extérieur des camps de déplacé/es internes pour s'approvisionner en nourriture, bois, etc., étaient souvent la proie d'hommes d'ethnies différentes postés aux alentours des camps. Par le viol des femmes, ils *'attaquaient'* les hommes qui n'avaient pas osé se montrer. Là aussi les femmes choisissaient de se taire et les hommes ne posaient pas de question. Le phénomène ayant pris des proportions dramatiques à certains endroits, des agents de l'ONU accompagnaient les femmes qui sortaient des camps. Les rapports de l'ONU et des ONG relatent ces faits dans bien d'autres pays du monde.

Au moins un homme sur deux est une femme et parfois, ni l'un, ni l'autre. Il est intergenre. La femme ne serait-elle pas un être humain et donc l'égal de l'homme? Pourquoi la jeter, la rejeter, lui refuser tout soutien? Pourquoi la réduire au seul statut de *'violée'* comme s'il s'agissait d'un état permanent et non pas d'un événement qu'elle a subi? Si une personne est blessée, est-elle fichée à vie: *'le/la blessé-e'*, point final? Une femme ayant été agressée/torturée, mais pas sexuellement, est-elle répudiée? Alors pourquoi une femme ayant été violée/torturée sexuellement le serait-elle? Aurait-elle perdu son statut d'être humain, de femme, de citoyenne, de fille de, de sœur de, d'épouse de, de mère de, de personne exerçant une activité professionnelle ou non, etc.?

Le tortionnaire connaît le contexte culturel et religieux de sa victime et l'utilise. Il connaît l'impact de ses actes. Il sait que la torture sexuelle va blesser, meurtrir, humilier, anéantir la communauté et pas seulement la femme. Rappelons-nous que là où une personne souffre, il ne s'agit ni de culture ni de religion mais de rapport de force. Dans ce cas d'un rapport de force entre le tortionnaire et la victime, le

tortionnaire et la communauté, la communauté et la victime. Les DDH le savent. Malheureusement, cela n'empêche pas qu'ils/elles en soient aussi les victimes. Que dire lorsqu'il s'agit de LGBTI (lesbienne, gay, bisexuel/le, transsexuel/le, intersexuel/le ou intergenre)? Le tortionnaire va vouloir leur prouver qu'ils sont des hétéros pervers²⁷ ou des humains non accomplis.

En Afrique du Sud, le viol *'correctif'* à l'égard des lesbiennes pour les soigner de leur orientation sexuelle est une pratique répandue.

Le tortionnaire a peur de se reconnaître dans l'autre homme et ne peut accepter qu'une femme se passe de l'homme. Les violences sexuelles (psychologiques et physiques) sont pratiquées surtout contre les femmes. S'agissant de femmes DDH, les violences sexuelles sont une tactique spécifique qui porte atteinte aux droits fondamentaux des femmes afin qu'elles abandonnent leur activisme et, par là, affaiblir l'action globale. C'est quelque chose que les DDH se doivent d'analyser.

Les DDH face aux tortionnaires

En général, la probabilité que des personnes ayant une idéologie et des projets politiques puissent mieux résister à la torture et à la répression est plus grande. Les DDH savent que la torture constitue un risque lié à leur lutte contre l'injustice et l'impunité. Cela les aide à donner un sens à leur souffrance, à rester lucides face à leurs bourreaux.

Les DDH ont des causes à défendre, ils/elles représentent des victimes, ils/elles ont accès au soutien public national et international. Malgré la souffrance, plusieurs d'entre eux/elles ne perdent pas de vue leur rôle et parviennent même à transformer l'espace de détention en espace de réflexion, de sensibilisation collectives et même d'alphabétisation. Ils/elles partagent leur humanité, leurs connaissances, leurs contacts et leurs appuis. Ils/elles conservent leur détermination.

Le/a DDH victime de torture aura besoin de beaucoup de choses²⁸ : soins médicaux, assistance juridique si il/elle le décide et peut déposer plainte. Il/elle aura besoin de soutien de la part de ses proches, de sa communauté. Il lui faudra revenir parmi les vivants. Il lui faudra récupérer la confiance en autrui pour vivre parmi les vivants.

²⁷ Shaun Kirven, Enrique Eguren et Marie Caraj *Manuel Protection pour les défenseurs LGBTI*, ED. PI, 2009. https://www.protectioninternationale.org/wp-content/uploads/2012/04/LGBTI_manual_french.pdf

²⁸ Relire les pages 16 et 17 du manuel.

Il arrive que les proches se lassent de l'attention à accorder au/à la DDH après le moment des retrouvailles. Ils voudraient que le/a DDH passe tout de suite au présent, qu'il/elle se satisfasse de la chance qu'il/elle a d'avoir échappé au pire. Ils voudraient que maintenant ce soit fini. Mais ce n'est malheureusement pas fini. Le/a DDH va devoir arriver à vivre avec l'horreur subie. Sa vie ne sera plus ce qu'elle était. Celle de ses proches, non plus.

La reconstruction du/de la DDH est un long processus. *'Maintenant'* il va falloir apprendre à vivre avec l'expérience de la torture, pas à pas. Il sera donc important de rester attentif et d'aider la/le DDH à abattre le mur du silence, à élaborer les faits, à se reconstruire, à passer de l'état de victime à celui de survivant et protagoniste de ses choix à venir. La traversée est longue. Elle n'est pas un continuum. Elle est faite de pas en avant et en arrière. Le/la DDH est conscient/e qu'il/elle risque de devenir *'un poids/une gêne'*, quelqu'un d'exagérément *'méfiant/le et parano'*. Pour se soustraire à ce risque, il est probable que le/la DDH renonce à parler, notamment pour protéger ses proches ou parce que *'cela n'intéresse personne'*. D'ailleurs, qui pourrait comprendre? Le/la DDH voudrait revenir à la *'normalité'* alors qu'il/elle est dans *'l'après'* avec l'empreinte de l'horreur subie qui continue à se manifester sans relâche, le/a fait sursauter, le/a maintient en état d'alerte, l'empêche de dormir. Le/a DDH victime de torture revit l'horreur est accablé/e par l'intrusion d'images, de souvenirs, de jour comme de nuit, dans ses rêves. Elle/il sait que la torture pourrait se reproduire à tout moment. Il/elle a du mal à s'approcher de l'autre.

Tendre la main au/à la DDH ne sera pas toujours suffisant. Parfois il faudra lui prendre la main et l'aider à traverser les étapes de sa reconstruction. Parmi ces étapes, il y a aussi celle de retrouver des gestes ordinaires comme celui de pouvoir fermer une porte et rester dans un espace fermé, de pouvoir se rapprocher des autres, de pouvoir se laver à l'eau, sous la douche, dans une baignoire, etc. Bien qu'ordinaires, ces gestes ne sont pas banaux. Ils révéleront le progrès réalisé par le/a DDH.

Que peut-on faire?

Après avoir assuré les soins médicaux et dans l'hypothèse qu'il ne s'agisse pas d'un cas compliqué, on peut s'organiser autour du/de la DDH sans l'étouffer, en restant vigilant. La personne torturée est une personne normale ayant vécu des événements anormaux. On ne décidera donc pas pour elle mais avec elle. A part, éventuellement, des impératifs de sécurité, de santé ou de procédure juridique qui nécessiteraient que les faits soient rapportés rapidement, il est conseillé de ne pas forcer la personne à raconter son vécu avant qu'elle n'en prenne l'initiative. On sera là, en silence, en paroles, par des gestes, à ses côtés, avec compassion pour recevoir ses silences, ses paroles, ses états d'âme, ses larmes, ses sentiments... comme cela viendra. On organisera autour d'elle un soutien qui puisse durer

dans le temps. Il faudra être à plusieurs pour se ménager et ne pas oublier le risque de traumatisme indirect, secondaire (traumatisme vicariant) pour les personnes accompagnantes qui ressentent le traumatisme vécu par la victime. Il s'agira de l'aider à revenir parmi ses semblables. Il/elle aura besoin de se sentir en confiance aussi pour parler.

La parole aide la reconstruction de la personne. Lorsque celle-ci cherche à l'éviter, on peut l'encourager en lui rappelant qu'elle contribuera aussi au recueil des témoignages et à la construction de la mémoire collective. La mémoire collective contribue à lutter contre l'impunité et à réduire ensuite le risque que l'histoire ne se répète. Apporter son témoignage permet de progresser de l'étape de victime à celle de survivant et redevenir protagoniste de sa propre vie.

“ *L'inhumanité est une création humaine et pourtant, elle ne peut être humaine* ”

Emmanuel Kant

2.2 Mort et deuil

2.2.1 Mort

Mort corporelle

Si la mort est inhérente à la vie, la mort par la violence politique ne l'est pas. Elle est une arme de l'opresseur. Elle est présente au quotidien chez les DDH et les victimes qu'ils accompagnent.

La mort constitue un risque et/ou une réalité à laquelle elles/ils ont été confronté/es pour ensuite rester un risque tant que le contexte politique n'aura pas changé.

L'opresseur n'assassine pas systématiquement. Il brandit la menace de la mort car il est conscient de ne pas détenir le pouvoir absolu et que donner la mort implique pour lui le risque d'être décrédibilisé, déstabilisé, voire renversé. L'agression des DDH a donc un coût politique et l'impunité n'est pas absolue. Au plus le coût politique est élevé, au plus la marge d'impunité sera réduite.²⁹

29 E. Eguren et M. Caraj *Nouveau manuel de protection des DDH*. Ed. PI. 2009.

Dans le monde, il existe des exemples d'actions juridiques et politiques contre les oppresseurs ayant débouché sur leur condamnation longtemps après leurs crimes, car au moment des faits, aucune instance ne recevait ou ne pouvait donner suite aux dénonciations et demandes de justice de la part des DDH.

La recherche de justice et de réparation fait partie de la recherche d'un sens à donner à la mort violente de l'être humain: *“Il/elle est mort-e pour que nous agissions contre le pouvoir oppresseur et le renversement.”*

La mort est une arme du pouvoir répressif. Celui-ci vise l'individu afin de détruire le tissu social et étouffer toute revendication de justice et possibilité de changement. La tactique de la mort, de la menace de mort est appliquée contre les DDH et leurs proches.

L'impact (ou choc) de la mort peut s'exprimer de manière immédiate ou différée et sa durée varie. De toute façon, elle marquera les vivants. Le pouvoir oppresseur en est conscient.

Mort symbolique

Au sens des textes juridiques internationaux,³⁰ il n'y a pas de définition de DDH. Ce sont les activités qui définissent le/la DDH. Toutefois la description des activités n'est pas l'absence de définition de DDH. Cela dépend des perspectives. Quelle que soit la perspective, selon les textes internationaux, on n'est plus DDH à partir du moment où on cesse d'exercer les activités qui définissaient le/la DDH. Donc, être DDH n'est pas une profession, bien que certain·e·s DDH puissent appartenir à une catégorie professionnelle: journaliste, avocat·e, juriste, syndicaliste, commerçant·e, etc. Le pouvoir oppresseur essaiera de tout faire pour que les DDH soient contraint·e·s à cesser leurs activités. A défaut de pouvoir leur infliger la mort réelle, il leur infligera la mort symbolique.

La mort symbolique du/de la DDH par le renoncement, l'exil

– Le renoncement

Le pouvoir répressif pousse les DDH à renoncer à la défense de tous les autres. Il les pousse à se défendre eux-mêmes, il les met devant le choix entre la mort réelle ou la mort symbolique. Une libération de prison, par exemple, sera parfois conditionnée au renoncement à des activités de DDH. Le renoncement pour les DDH implique une perte d'identité. Ils/elles ne pourront plus exercer leurs activités de défense des droits humains. Ils/elles ne seront plus des DDH. Ils/elles seront tout au plus des *'ex-DDH'*.

30 *Déclaration de l'ONU sur les DDH, 1998*. Lignes directrices de l'UE sur les DDH, 2004.

– L'exil

Dans leur pays, ils/elles avaient un rôle important aux yeux de tous, tant de ceux qu'ils/elles soutenaient que de ceux qui les réprimaient. Cette identité de DDH, ils/elles l'avaient gardée en prison, sous la torture. Elle avait été leur force. Une fois libéré·e·s, s'ils/elles continuaient leurs activités, ils/elles étaient DDH, ex détenu·e·s, torturé·e·s mais DDH. Ils/elles gardaient l'identité pour laquelle ils/elles avaient été emprisonné·e·s et torturé·e·s.

Le renoncement et l'exil mettent fin à une situation spécifique. Les DDH auront à se reconstruire une identité et donner un sens à leur existence car ils/elles ne pourront plus être dans le feu de l'action. Les DDH qui ne poursuivent pas des activités de défense de droits humains devront faire le deuil de cette part d'eux/elles mêmes et des projets qu'elle signifiait.

Les DDH réfugié·e·s à l'étranger rentreront dans un monde qui ne les (re) connaît pas. Ils/elles restent imprégné·e·s de ce qu'ils/elles ont vécu. Ils/elles vont parfois se confronté·e·s à l'incompréhension et à l'impatience des gens qu'ils/elles côtoient dans le pays d'accueil et pour qui *'maintenant c'est fini, le pire est passé et il faut aller de l'avant'*. Comme s'il suffisait de le vouloir. Or, c'est *'maintenant'* - après le pire - que commence un autre *'pire'*, celui de la mort symbolique. *'J'étais un·e DDH dans mon pays, détenu·e, torturé·e... et ici, je ne suis personne, je n'ai plus de rôle, je ne suis plus reconnu·e'*.

Cette difficulté persistera aussi longtemps que les DDH n'auront retrouvé une place, qu'ils/elles soient resté·e·s au pays ou parti·e·s en exil.

2.2.2 Deuil

L'origine du mot français *'deuil'* vient du latin-*dolere*-souffrir. C'est un mot complexe qui décrit la douleur face à la mort/à la perte de quelqu'un ou de quelque chose, d'un projet. Deuil décrit aussi le processus d'élaboration de la douleur. Il ne s'agit pas d'oublier mais de traverser la douleur et de s'en faire une raison.

Ne dit-on pas *'être en deuil'* et *'faire le deuil'*?

Être en deuil suite à la perte de ce qui nous tenait à cœur, de ce en quoi on croyait: un être cher, un·e proche/collègue, une relation, un projet, une idée/idéal, une possibilité, l'appréciation des autres, une partie de soi-même...

Faire le deuil en réagissant à la perte, à la douleur de la mort pour arriver à accepter et **intégrer** dans son quotidien la disparition de ce qui nous tenait à cœur, de ce en quoi on croyait. Réagir à la perte et à la douleur de la mort implique pour les DDH de continuer à lutter pour la défense des droits humains, la justice et contre l'impunité. Intégrer la perte et la douleur de la mort dans son quotidien

implique pour les DDH de ne pas les nier, de les transformer en force et pouvoir d'action contre le pouvoir meurtrier de l'opresseur.

Les DDH sont souvent confronté·e·s à la mort de leurs pairs et/ou de leurs proches. Ils/elles sont donc confronté·e·s au deuil. Le leur et celui des autres. Chacun·e l'affrontera de manière différente, en fonction de son genre, de ses croyances, de sa culture, de ses conditions de vie, du contexte social, politique, etc.

Les DDH vont recevoir la nouvelle, subir son impact. Il va falloir ne pas s'effondrer et faire face aux exigences diverses, comme l'organisation des funérailles. Celles-ci attesteront de la mort de la personne. Le rite funéraire revêt une fonction fondamentale pour traverser la douleur de la mort. Le rite est fait de gestes, de silences, de paroles qui permettent de réaliser la mort et soutenir ceux qui restent. Le rite funéraire collectif renforce tout cela et aide la famille, le groupe à se resserrer, à répéter leur détermination à ne pas permettre que la vie, l'action, la mort du défunt soient oubliées, ne laissent pas de trace et restent vaines. Le rite funéraire collectif est également une affirmation d'identité du groupe. Il varie selon les ethnies, les coutumes, les croyances mais, invariablement, il accompagne les proches. Il est organisé en pensant au défunt et il accompagne ses proches dans la traversée de la douleur de la mort vers la vie après cette perte. Les préparatifs et le rite funéraire, bien que douloureux, contribuent à ce cheminement.

Le deuil dans un contexte de paix est bien différent que dans un contexte de guerre, de violence politique. Rares sont les cas de justice obtenue et ceci aussi a un impact sur **l'élaboration du deuil**.

L'élaboration du deuil est le processus nécessaire pour traverser la douleur de la mort d'un proche et pouvoir reprendre le cours de sa vie. Ce processus est individuel et collectif. C'est le travail intellectuel d'acceptation de la mort, de transformation de l'état psychique de souffrance et des sentiments qu'on éprouve suite à la perte d'un cher. Il nous aide à nous reconstruire avec l'absence du défunt. Se reconstruire avec l'absence du défunt veut dire intégrer cette absence dans notre vie sans qu'elle nous paralyse. Intégrer l'absence du défunt veut dire l'incorporer dans notre vie, dans la vie du groupe. Notre vie, la vie du groupe s'organisera différemment. Le corps social aura changé. L'élaboration du deuil permet de transformer quelque chose qui n'a pas de sens en quelque chose qui a du sens. On va donner une finalité à la mort. Cette transformation s'appelle **sublimation**. La sublimation est un deuil *'réussi'*. S'agissant de la mort d'un·e défenseur·e de droits humains, la sublimation amènerait ses proches à affirmer que *'il/elle est mort·e pour que nous soyons libres'*. Ceci impliquerait de leur part qu'ils donnent suite à ses actions et qu'ils continuent à exiger la vérité et la justice afin que la chappe de plomb du silence ne vienne s'ajouter à l'injustice de la mort violente.

L'élaboration du deuil est un processus lent et long qui passe aussi par les rites funéraires, le partage de la douleur et de la solidarité des proches, du groupe, de la communauté. Parfois, il faudra s'occuper du transfert du corps, de la famille, surtout si elle comprend des membres qui dépendent de la personne décédée et/ou du DDH lui/elle-même. Cela aussi est une forme d'élaboration du deuil. Là encore, le groupe est un facteur de cohésion précieux.

Les DDH ne peuvent pas s'extraire du contexte de violence politique qui a provoqué la mort d'un/e proche. Ce contexte les empêche de faire le deuil. Souvent ils/elles continuent leurs activités car d'autres vies sont en jeu. Elles/ils reportent le deuil à quand elles/ils pourront se le permettre car maintenant l'urgence est ailleurs. Dès lors, ils/elles ne s'autorisent pas à vivre leurs émotions. Or, les émotions et les sentiments nous aident aussi dans le processus d'élaboration du deuil et les refouler aujourd'hui n'empêchera pas qu'elles resurgissent demain (deuil différé) de manière incontrôlée, suite à un souvenir, une expérience indirecte de deuil face auquel on pensait pouvoir se tenir en tant qu'observateur et qui tout à coup nous aspire dans sa tornade.

Ils/elles vont parfois vivre la solitude lorsque les manifestations de solidarité et l'accompagnement se dilueront au fil du temps malgré la bonne volonté de leur entourage. Les DDH vont devoir survivre à la mort, renoncer à l'espoir du retour du défunt, accepter la réalité de la perte de ce qui était fondamental et se remettre debout. Ils/elles vont devoir retrouver la capacité de choix : celui de continuer ou pas leur activité politique de défense des droits humains. Ils/elles devront passer de l'état de victime à l'état de survivant d'une perte, et enfin de protagoniste de leur vie. Ils/elles devront comprendre cette perte douloureuse, lui donner sens. Ils/elles vont devoir sublimer la mort.

Les théories et manières d'aborder le deuil sont multiples. S'agissant de DDH, j'opte pour une approche constructiviste de l'élaboration du deuil. La vision constructiviste consiste à partir des expériences des DDH et du contexte politique dans lequel ils/elles vivent. Elle tient compte des variables sur lesquelles les DDH ont une marge de manœuvre (par ex. leur stratégie de protection contre la violence) et des variables sur lesquelles ils/elles n'ont pas de prise (par ex. la mort comme phénomène de la vie). Elle mise sur la capacité du sujet à analyser et comprendre la réalité qui l'entoure, à réagir, à construire. Ce choix me semble aller de soi parce que c'est ce que les DDH font déjà dans le quotidien, sans nécessairement s'en rendre compte, avec les victimes qu'ils représentent. C'est ce qui contribue à leur résilience.

Je parle donc du processus qui permet de faire son deuil, de comprendre la dynamique de ce qui arrive, d'y mettre des mots, de l'élaborer, de se remettre debout et de continuer à lutter pour la défense des droits de tous. Le deuil comme opportunité de vie qui intègre la perte d'être et de projets chers. Dans ce

processus il y a pèle-mêle, le choc, le déni, l'angoisse, l'abandon, la culpabilité, la détresse, la peur... des états, sentiments, émotions. L'approche constructiviste accorde une attention à chacun.

Le deuil suscite un ensemble complexe de sentiments, d'émotions, de pensées qui vont et viennent. Alors qu'on croyait '*aller mieux*', tout à coup on se sent triste, dépressif, mal, en colère et puis cela repart et revient. Cette oscillation peut durer longtemps. Etre en deuil et faire son deuil peut durer longtemps.

Bien qu'elles puissent se confondre et submerger la personne, on peut parler de **4 étapes émotionnelles du deuil** et de **4 étapes d'élaboration du deuil** (des tâches/un travail progressif sur soi, individuel et collectif).

4 étapes émotionnelles du deuil

1. L'impact de la mort/de la perte de ce qui nous était cher
2. Le déni
3. Le désespoir
4. L'espoir

Il s'agit d'étapes normales, même si parfois elles mènent l'individu à des comportements anormaux/pathologiques (manies, dépression, apathie, ...) qui exigeraient de l'aide professionnelle. Les DDH ont en général accès directement ou indirectement à un réseau de soutien. Celui-ci comporte aussi de l'aide psychologique professionnelle.

Si les étapes émotionnelles du deuil sont normales, elles n'en nécessitent pas moins un travail. Ce ne sont pas des '*états*' que l'on subirait tout simplement et pour lesquels il suffirait d'attendre qu'ils passent avec le temps. Elles doivent être travaillées pour aller mieux.

Les étapes ne se déroulent pas nécessairement dans l'ordre cité et elles peuvent être vécues simultanément. Il importe de les identifier car chacune d'entre elles peut constituer un point d'entrée de l'élaboration du deuil.

4 étapes d'élaboration du deuil

1. Accepter la mort/la perte de ce qui nous était cher.
2. Exprimer, vivre, reconnaître les sentiments du deuil
3. Se reconstruire
4. Intégrer la perte sans que cela ne constitue un obstacle à sa propre vie.

Parlons de ces étapes et utilisons les pour aller mieux. Nous verrons ici seulement le deuil *'normal'*. Celui qui peut être soutenu et accompagné par le groupe des proches sans nécessairement recourir à des thérapeutes. Comme nous l'avons dit, ces étapes ne se réalisent pas de manière ordonnée et systématique. Leur séquence n'est pas linéaire. Elle dépend des émotions qui oscillent. Ce sont les émotions qui les rythment. Il importe de prendre tout le temps nécessaire, sans forcer ou vouloir accélérer les choses. Il s'agit d'aider la personne à traverser le deuil.

1. Accepter la mort d'un/e proche

La personne refuse la mort du proche. Le déni est une stratégie de survie et permet d'avoir *'moins mal'*. La personne nie la mort/la perte et continue de garder le contact avec le/a défunt/e et à poser les gestes qu'elle posait avant, lorsque le/a proche était encore là. Par exemple, elle continuera à préparer les repas pour le/a défunt/e, croire qu'il/elle reviendra et l'attendre malgré le fait qu'elle a vu le corps ou que des témoins ont confirmé les faits.

Que faire pour aider la personne à prendre conscience de la mort, à l'accepter?

Prendre le temps des rituels. Permettre que les rituels des funérailles se réalisent sans obstacles, s'occuper des démarches administratives, aider la personne à préparer la veillée, les faire-part, les funérailles, la réception. Consulter, impliquer le/a affligé/e dans les préparatifs des funérailles et rituels, ne pas effacer/cacher les traces, les affaires du défunt. La personne en deuil décidera, plus tard, le moment venu. Ces gestes contribuent à prendre conscience de la mort. Parfois, tout le monde ne peut pas se rendre à la veillée, ou l'organiser chez-soi ou publier les faire-part. Toutefois, chacune et chacun aura besoin de rituels (traditionnels ou nouveaux) pour dire adieu à ses chères et chers.

Les funérailles constituent une première action vers la prise de conscience de la mort, même si le déni peut perdurer au-delà des rituels et cérémonies.

Aider la personne à parler de ce qui s'est passé, mettre des mots sur les événements, appeler les choses par leur nom afin que la personne intègre progressivement la mort de l'être cher.

En cas d'absence de dépouille, l'élaboration du deuil est plus difficile. Aussi longtemps que les personnes nourrissent un espoir de retrouver leur proche, ce processus ne pourra pas avoir lieu. Ce n'est que lorsqu'elles auront intégré la réalité du décès qu'une cérémonie pourra être envisagée. La dépouille sera remplacée par une représentation symbolique.

2. Exprimer, vivre, reconnaître les sentiments du deuil

Que faire pour aider la personne à reconnaître ses sentiments? Comment la laisser exprimer son désarroi? Comment l'aider à prendre conscience du départ de l'autre et à envisager l'avenir sans le/la défunt/e alors que cet avenir lui paraît impossible à vivre?

Il n'y a pas de recette universelle mais on peut être là, exprimer notre empathie, écouter, recevoir sans crainte ces vagues d'émotions qui sont normales, partager les larmes, se souvenir que pouvoir les exprimer soulage et participe au processus d'élaboration du deuil. Assurer la personne en deuil de sa présence sans l'imposer par des gestes, des paroles et aussi des silences.

La douleur, la peur de l'abandon, la déchirure, l'anxiété, la colère, le désespoir, chacun exprime ses sentiments à sa façon. La peine n'est pas toujours faite de larmes. Dans certaines cultures, celles-ci sont associées à la faiblesse. Dès lors certains se taisent, se renferment, étouffent la douleur dans le travail. Il importe de les aider à vivre au mieux leurs émotions, à les reconnaître, quelle que soit la manière dont elles s'expriment, d'être là, à leur côté.

3. Se reconstruire

Que faire pour aider la personne à se reconstruire?

Parler de la relation avec le/la défunt-e, des moments avant sa mort. Des plaisirs et déplaisirs de la relation, des projets communs, de ce que le/la défunt-e aurait souhaité et qui est encore possible sans le/la défunt-e. Il ne s'agit pas de remplacer le/la défunt-e, il s'agit d'accepter que la vie continue même sans le/la défunt-e.

Aider la personne à comprendre qu'il y a un *'avant'* la mort et un *'après'* la mort. Que sa vie va s'organiser sans le défunt/e, après la mort, et que cela est possible et surtout nécessaire.

Aider la personne à exprimer sa crainte de vivre sans le/a défunt/e. Le laisser exprimer les reproches éventuels qu'elle se fait à elle-même parce qu'elle n'aurait pas eu le temps de dire certaines choses, de s'excuser, de réparer un tort éventuel. D'exprimer aussi les reproches qu'elle aurait voulu exprimer à la personne défunte. On peut ensuite aider la personne en deuil à dédramatiser ce vécu sans le banaliser. Sans cette parole le deuil sera plus lourd à traverser.

Aider la personne à tourner le regard vers l'avenir tout en intégrant la perte de l'être cher. Voir ensemble comment l'activité politique peut continuer, si on le souhaite, sans l'être cher. On veillera à redistribuer les tâches afin de lui permettre de prendre le temps nécessaire pour son deuil.

Souvent la personne aura une famille dont elle devra s'occuper et à laquelle elle pourra se raccrocher.

4. L'espoir

L'espoir reprend le dessus sur la douleur comme la vie sur la mort. L'espoir d'aller mieux et de pouvoir continuer. Y croire et reprendre confiance en la vie. Accepter que se remettre debout et continuer sans l'être cher/e n'est pas le/a trahir. Continuer à vivre, revivre n'est pas le/la trahir.

Que faire pour aider la personne à intégrer la mort sans que cela ne constitue un obstacle à sa vie?

Même si la personne aura pris conscience de la mort de l'autre et qu'elle aura pu se reposer sur ses proches pour partager ses émotions et sentiments de deuil, subsistera le sentiment de trahison à l'égard du/de la défunt·e si elle devait *'refaire'* sa vie, s'il lui arrivait de sourire et de rire, alors que l'autre est mort·e. Aider la personne à faire la part des choses. Revivre n'efface pas la perte mais revivre c'est intégrer la perte.

On n'est jamais vraiment prêt à la perte de l'autre. Accompagner la personne dans son deuil n'est pas facile car on a peur d'ajouter de la douleur à la douleur. La personne peut se sentir incomprise car nous n'avons pas le geste ou la parole qu'il faut. Elle peut ne pas oser demander et nous, ne pas oser proposer.

Parler de tout cela au sein des organisations, de manière préventive, peut contribuer à créer plus de sensibilité et à mieux faire face au deuil, le nôtre et celui des autres.

Chaque personne est différente et il est difficile de tout appréhender. Et en plus, il faudra faire face à toute une série de démarches et difficultés d'ordre personnel et familial mais aussi d'ordre organisationnel directement liées à la cause de la mort, à la violence politique: autopsie (dans les pays où cela est possible), dénonciation, saisie de la justice (là où il existe une structure pour recevoir et traiter les plaintes), la presse, etc. Des gestes qui contribueront certes à prendre conscience de la mort et à se remettre debout mais pas tout de suite. Tout de suite il ne feront que raviver la douleur.

Les familles des DDH décédé·e·s passeront aussi par le calvaire du deuil. Elles aussi auront besoin de soutien. Elles aussi auront besoin de donner du sens à leur perte. Il leur sera difficile, à elles aussi, de croire que la souffrance passera et qu'elles pourront vivre sans l'être décédé·e. Elles aussi apprendront que reprendre *'goût'* à la vie, se surprendre riant ne veut pas dire *'oublier/trahir'* le/la défunt·e. Il leur faudra du temps et des actions. Il y aura les anniversaires du décès qui rouvriront des blessures qui seront d'autant plus profondes qu'il n'y aura pas eu de justice et de réparation.

L'enlèvement (la disparition) a un impact spécifique sur les proches car il les plonge dans l'incertitude, dans la pensée incessante et douloureuse de la souffrance permanente à laquelle la personne enlevée (disparue) est soumise. C'est exactement la raison pour laquelle l'opresseur a recours à l'enlèvement, pour qu'il n'y ait pas de fin à la douleur, pas de corps lors d'un éventuel procès, pour que continue l'impunité. En cas d'enlèvement, l'élaboration du deuil est davantage compliquée car faire le deuil équivaut à considérer que la personne disparue est morte, à cesser de l'attendre, à renoncer à l'espoir, à trahir l'être cher disparu. S'il n'y a pas de corps, vivant ou mort, si personne de confiance n'a vu le corps, il est difficile d'élaborer les faits et refaire confiance, reprendre à vivre. Et ce, indépendamment du nombre d'années écoulées, des déductions rationnelles et informées qu'on aura pu tirer. Il reste une lueur d'espoir tragiquement douloureuse entretenue par la conscience de la probabilité que la personne disparue continue encore de souffrir. Et pourtant, comment penser ou préférer sa mort malgré le fait qu'elle mettrait fin à ses souffrances? Inévitablement, le moment viendra où la famille et les collègues auront à envisager le deuil de leurs proches disparu·e·s, s'appuyer sur les rituels, traverser les étapes du deuil et donner un sens à la disparition des êtres chers.

2.3 Résilience

La résilience décrit la propriété élastique de certaines matières, telles que la gomme, le caoutchouc. La propriété de rebondir et de récupérer sa forme ou une nouvelle forme (cela dépend de la matière en question), suite à une pression, une tension, un impact. Le terme de résilience est repris en sciences humaines pour s'appliquer non plus simplement aux matériaux mais aussi à l'être humain.

Boris Cyrulnik³¹ l'emprunte en psychologie pour décrire la capacité des individus à rebondir suite à des pressions, des tensions, des impacts et *"à réparer leurs blessures et faire de leurs fragilités une force de vie. (...) La résilience définit la capacité à se développer quand même, dans des environnements qui auraient du être délabrants".* *"Face à la perte, à l'adversité, à la souffrance que nous rencontrons tous un jour ou l'autre au cours de notre vie, plusieurs stratégies sont possibles: soit s'abandonner à la souffrance et faire une carrière de victime, soit faire quelque chose de sa souffrance pour la transcender."*³²

S'agissant des DDH, la capacité d'utiliser leur expérience pour continuer à défendre les droits humains, la capacité à travailler leurs vulnérabilités, la capacité de donner un sens à leur lutte, continuer à croire et à agir pour un avenir plus

³¹ Boris Cyrulnik est né en 1937. Ethologue, neuropsychiatre et psychanalyste. Orphelin de parents d'origine russe déportés dans les années 1940. Étudie à Paris et obtient son diplôme de neuropsychiatre. *Il est allé à la rencontre, ici et ailleurs, dans les différentes cultures du monde, des blessés de la vie (...).*

³² Boris Cyrulnik. *Autobiographie d'un épouventail*. Ed. Odile Jacob. 2008.

juste sont des signes de résilience alors que leurs environnements de violence politique et d'impunité auraient dû les faire taire.

L'engagement, l'idéalisme, l'investissement affectif, l'altruisme, l'imagination, la créativité, l'humour, la satire sont des mécanismes psychologiques d'adaptation des résilients.

Dans ses mémoires, **Nelson Mandela se souvient**: *'C'est auprès de ces camarades que j'ai appris, dans la lutte, le sens du courage. Je n'ai cessé de voir des hommes et des femmes risquer et donner leur vie pour une idée. J'ai vu des hommes supporter des brutalités et des tortures sans craquer, montrant une force et une résistance qui défient l'imagination. J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais le fait de triompher d'elle'*.³³

Malala Yousafzai déclare à l'Assemblée générale de l'ONU: *'Les terroristes utilisent à mauvais escient le nom de l'islam dans la société pachtoune pour leurs propres bénéfices (...) Nos livres et nos stylos sont nos armes les plus puissantes. Un-e enfant, un-e enseignant-e, un livre, un stylo peuvent changer le monde'*.³⁴

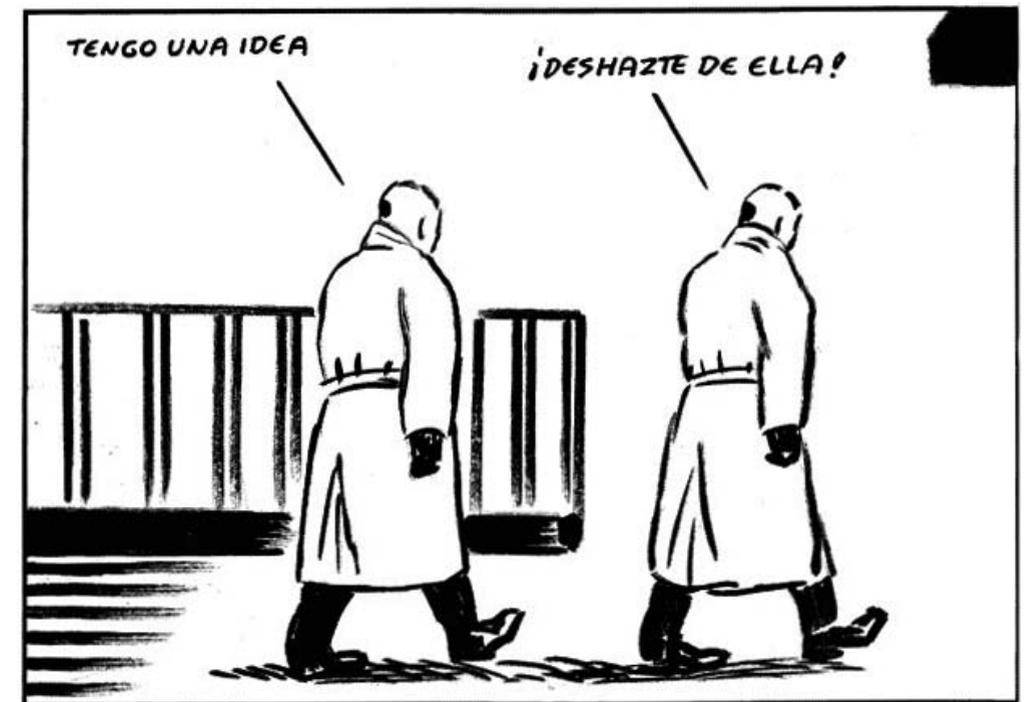
Dans une interview du journal La Nación la dramaturge et humoriste **Diana Raznovich dit**: *'Je crois que l'idée que le rire est superficiel et que pleurer est sérieux est une idée préconçue. L'humour a un impact que parfois le 'sérieux' n'a pas. Cela dépend de l'intention de son auteur et je pense que l'humour est quelque chose de très sérieux. Il déstabilise ce qui est établi en tant que vérité éternelle. C'est plus facile de le faire par la critique satirique que par la tragédie. Elle vise la désacralisation et ceci m'intéresse beaucoup'*.³⁵

³³ Nelson Mandela. *Un long chemin vers la liberté*. Ed. Le livre de Poche. 1996.

³⁴ Extrait du discours de Malala Yousafzai devant l'Assemblée générale de l'ONU, le 12 juillet 2013. Malala Yousafzai est une adolescente pakistanaise, rescapée d'un attentat des talibans en octobre 2012. Elle est engagée dans lutte pour le droit à l'éducation des filles dans son pays. Elle est lauréate du Prix Nobel pour la Paix de 2014.

³⁵ Diana Raznovich, dramaturge et humoriste graphiste, argentino-espagnole. Traduction libre d'un extrait d'interview-journal La Nación, Argentine, 08.08.2013. <http://www.lanacion.com.ar/1608449-diana-raznovich-el-humor-es-una-cosa-seria-y-desestabilizadora>

Dans le cas des DDH, rappelons toutefois que ces mécanismes entraînent le risque de réaction de la part du pouvoir oppresseur. Ce n'est pas un hasard si ce dernier essaie rapidement de les étouffer surtout s'ils le remettent en question. Les intellectuel·e·s, les artistes, les humoristes et satiristes sont souvent les premières victimes de la dictature. L'humour et la satire, pour ne citer qu'eux, ont un impact immédiat et permettent de démystifier le pouvoir agresseur. C'est dangereux mais tellement libérateur. Les dictateurs n'ont pas vraiment le sens de l'humour et de l'autodérision.



J'ai une idée. Débarrasse-toi d'elle! – El Roto³⁶

³⁶ Vignette de Andrés Rábago García, satiriste graphiste espagnol. Ses pseudonymes: Ops et El Roto. Vignette parue dans EL PAÍS, journal espagnol. www.elpais.com elroto@inicia.es. Traduction libre de l'espagnol.

“
Cela commence dans la matrice
Tu n'as plus de droits
Pas le droit de protester
Pas le droit à la liberté
Et pas de libération
Parce que tu es une femme
Mais...

Tu ne pouvais supporter toute cette souffrance
Alors tu t'es forgée ton opinion
et tu as réclamé ton existence
Et tu as hurlé ton objection
Tu es devenue fluide
Et tu es présente dans mes peintures
Parce que tu es humaine

Mes couleurs et mes dessins se sont transformés
Ils sont devenus des cris
Contre la discrimination
Contre la contradiction
Contre toutes les restrictions
Parce qu'avant d'être une femme, tu es un être humain”

Zahra Maddha³⁷

³⁷ Zahra Maddha décrivant une de ses peintures. Artiste. Iran. Traduction libre de l'anglais.

“
 (...) *Je me suis cru atteint d'une maladie grave, incurable, comme tu me l'avais dit. J'ai trouvé réconfort auprès de ma meilleure amie (oui, tu sais, celle sur qui tu disais qu'on allait finir ensemble). Elle, ses parents n'étaient pas comme toi, ils n'étaient pas homophobes. Elle a été élevée dans le respect de l'autre, et elle m'a expliqué que j'étais loin d'être malade, que je n'étais pas contre-nature. Que c'était justement la nature qui m'avait dicté de préférer les hommes aux femmes. Je n'y peut rien, maman, je suis comme ça. Voilà, c'est ce que j'avais à te dire. Ça fait 5 ans que je te cache mon homosexualité. Je ne sais pas comment tu vas réagir. Tu m'avais dit qu'un jour, si tu avais un enfant homo, tu voudrais le "raisonner". Mais la raison n'a rien à voir dans tout ça. Je suis comme ça, c'est tout. Personne ne peut le changer, pas même moi. (...)*³⁸”

Anonyme

³⁸ Extrait de la lettre d'un jeune gay à sa mère homophobe. <http://www.stophomophobie.com/temoignage-la-lettre-dun-jeune-gay-a-sa-mere-homophobe/>

Pour résumer

La violence politique impose des expériences extrêmes (torture, mort) aux DDH et aux victimes qu'ils accompagnent. Des expériences qui tracent une ligne de démarcation entre l'avant et l'après. Elles ne pourront être oubliées mais elles peuvent être élaborées et intégrées dans la vie.

La question fondamentale de la définition de l'être humain se pose face à la barbarie de la torture.

Si la mort est inhérente à la vie, la mort par la violence politique ne l'est pas. Elle est une arme de l'opresseur.

Le mot *'deuil'* est un terme complexe qui décrit tant la douleur face à la mort de quelqu'un ou à la perte de quelque chose que le processus d'élaboration de la douleur. Il ne s'agit pas d'oublier mais de traverser la douleur, de s'en faire une raison voire de la transformer par la résilience. La résilience est la capacité que certains ont à s'en sortir, à se débrouiller grâce à des capacités individuelles ou en saisissant les opportunités qu'ils rencontrent.

L'élaboration du deuil est un processus lent et long qui passe aussi par les rites funéraires, le partage de la douleur, la solidarité des proches, du groupe, de la communauté. L'enlèvement (disparition) rend le deuil plus difficile.

4 étapes émotionnelles du deuil

1. L'impact de la mort
2. Le déni
3. Le désespoir
4. L'espoir

4 étapes d'élaboration du deuil

1. Accepter la mort
2. Exprimer, vivre, reconnaître les sentiments du deuil
3. Se reconstruire
4. Intégrer la perte sans que cela ne constitue un obstacle à sa vie.

La sublimation est un deuil *'réussi'*. Chez les DDH elle amène souvent ses proches à affirmer qu'il/elle est mort·e pour que nous soyons libres et à donner suite à ses actions, à exiger la vérité et la justice afin que le silence ne plombe pas l'injustice de la mort violente.

Exercices

Les exercices seront réalisés en groupe afin de permettre d'aborder la multitude des vécus et des réactions individuels. Ceci permettra, par l'analyse, d'approfondir tous les éléments, de distinguer les perceptions individuelles et collectives, de comprendre l'origine de ces perceptions, de leur donner une certaine logique, de voir si nous pouvons les changer et dans quelles circonstances. De voir comment on peut vivre avec les vécus et perceptions que nous ne pouvons pas changer sans qu'ils nous accablent. Les exercices peuvent être également réalisés par les DDH et les proches exposé·e·s au stress vicariant.

Ces exercices supposent l'engagement de la part de chacun·e à exprimer ce qu'il/elle ressent et perçoit réellement. Si la personne ne souhaite pas s'exprimer, elle en a le droit. Elle peut le dire ou garder le silence. Attention à ne pas forcer quiconque à parler. Il faut respecter son droit au silence. Lui donner le temps de parler plus tard.

Pour les exercices et ensuite le travail avec les victimes de violence politique (DDH et/ou victimes accompagnées par les DDH) il est important de se souvenir que l'écoute entre pair·e·s est fondamentale. En effet, les pair·e·s partagent des expériences semblables et sont donc à même et, d'emblée, de se comprendre.

Avant de réaliser les exercices, les personnes présentes doivent s'engager à garder la confidentialité des échanges et l'anonymat de leurs auteurs. Garder la confidentialité et l'anonymat ne veut pas dire ne pas transmettre l'acquis des exercices qui pourrait être utile à d'autres DDH. Cela veut tout simplement dire reformuler l'acquis de manière à ce que les auteurs ne puissent pas être identifiés.

La liste des exercices n'est pas exhaustive.

A. Expériences liées à la violence politique

Mots clés

- Torture
- Etre humain
- Homme
- Femme
- Genre
- LGBTI
- Orientation sexuelle différente
- Humanité
- Dignité
- Identité
- Compassion
- ...

Exercices:

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots.
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulier à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé.
- e. Expliquer pourquoi.

B. Mort et deuil

Mots clés

- Vie
- Mort
- Mort symbolique
- Renoncement
- Exil
- Perte
- Deuil
- Elaboration du deuil
- Rite funéraire
- Se reconstruire
- Résilience
- Sublimation
- ...

Exercices:

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots.
- b. Dans sa propre langue maternelle décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au **groupe ou particulier** à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé.
- e. Expliquer pourquoi.

C. Analyse

- C.1. Parler de son identité avant le trauma.
- C.2. Parler de son identité après le trauma.
- C.3. Expliquer la part de son identité qui était importante avant le trauma, celle qu'on a perdu et celle qu'on n'a pas perdu (qu'on a gardé)
- C.4. Est-il possible de récupérer une partie de ce qui était important et qu'on a perdu et est-ce utile?
- C.5. Si c'est possible, comment?
- C.6. Si c'est utile, pour quoi?
- C.7. Qu'est-ce que le/a défunt/e aurait souhaité que nous fassions?
- C.8. Comment contribuer au rite funéraire du défunt?
- C.9. Est-ce possible pour nous?
- C.10. Si c'est possible, comment?
- C.11. Si ce n'est pas possible, pourquoi?
- C.12. Evoquer des exemples de mort symbolique déjà vécus.
- C.13. Que peut-on apprendre des expériences vécues?
- C.14. Peut-on transformer les expériences vécues? Lesquelles? En quoi? Comment?
- C.15. Quelles sont les expériences qu'on ne va pas pouvoir transformer?
- C.16. Comment va-t-on pouvoir intégrer, dans notre quotidien, les expériences qu'on ne peut pas transformer sans que les sentiments et les émotions ne nous accablent?

C.17. Alors que la rédaction de cet ouvrage est en cours, des milliers de civils sont tués en Syrie, des centaines en Egypte et Israël ne s'est toujours pas retiré des territoires occupés...

Etes-vous d'accord avec l'affirmation suivante:

'Lorsqu'une personne est assassinée, on parle de meurtre et le meurtrier est emprisonné.'

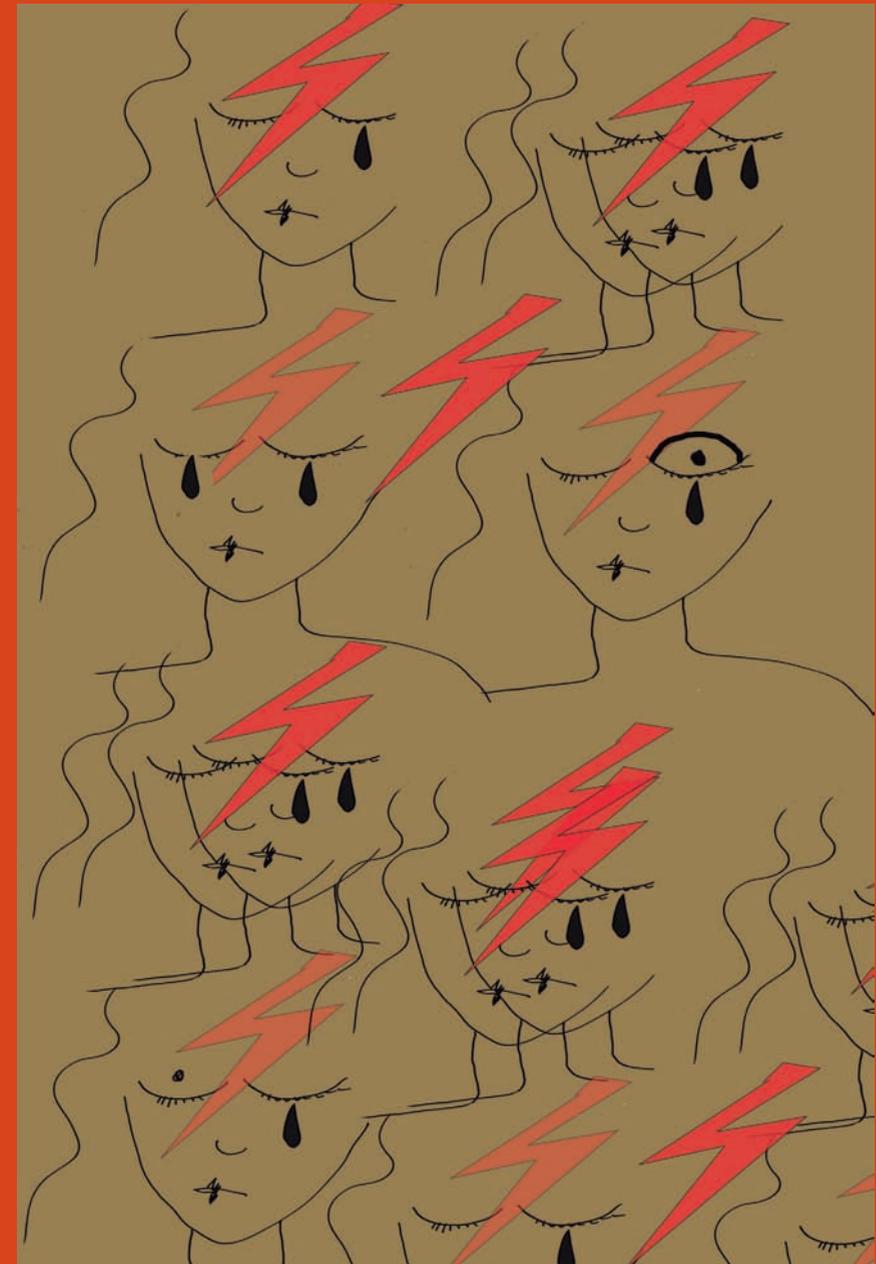
Lorsque des dizaines personnes sont assassinées, on parle de psychopathie et le psychopathe est interné.'

Lorsque sont assassinées des centaines de personnes, on parle de raison d'Etat et l'assassin reste libre.'

C.18. Pourquoi?

...

3 Psychologie de la libération



Résumé
Exercices

3 Psychologie de la libération

C'est en Amérique latine, sous la dictature des années 1970-80, qu'est né le concept de **psychologie de la libération**. Un groupe de psychologues engagés décidaient de ne pas se limiter au rôle d'observateur mais de réfléchir et d'analyser les causes de la misère, de la dictature, des attitudes du pouvoir oppresseur et la manière d'y réagir des gens, leur capacité d'y survivre, de s'organiser. Ce groupe héritait aussi des réflexions menées en Europe par des collègues, écrivains, victimes et rescapés des camps de concentration.³⁹

Ignacio-Martin-Baró⁴⁰ appartenait à ce groupe et il est considéré comme la figure de proue de la psychologie de la libération.

La psychologie de la libération se fonde essentiellement sur un travail personnel de réflexion et d'analyse profonde de sa propre condition humaine et de celle des autres. Pourquoi, pourquoi et encore pourquoi? Qui, pourquoi, comment décide-t-on que certains ne méritent que d'être écrasés, maltraités, exploités, tués. Comment tombe-t-on dans ce piège? Comment pouvons-nous arriver à penser que *'c'est comme-cela'*? Nous, les deux faces de la même horreur: les bourreaux et victimes? D'où vient ce sentiment de supériorité et d'infériorité?

En étant proche des gens, Ignacio-Martin Baró a pu confirmer les liens entre la psychologie, l'oppression, la résistance, le questionnement, la conscientisation,⁴¹ la solidarité, la capacité de se soustraire à l'emprise de la pensée dominante et donc, de s'affirmer face à l'oppresseur. Ignacio-Martin Baró a exploré la capacité d'avoir une pensée libre, de s'autoriser à franchir les limites idéologiques imposées par le pouvoir, de s'autoriser à remettre en question la pensée dominante et perverse du pouvoir, de s'autoriser à sortir des chemins battus, à explorer des alternatives, à décevoir les attentes de ceux qui souhaiteraient que nous restions à notre *'place'*. Ces attentes peuvent exister chez l'oppresseur pour se protéger et chez les proches des DDH pour les protéger. Tous deux invoquent comme excuse le risque de la mort lorsque les morts de la soumission silencieuse sont bien plus nombreux que les morts de la lutte pour la justice et contre l'impunité.

39 Primo Levi *'Si c'est un homme'*; *'Les naufragés et les rescapés'*; Viktor E. Frankl *'Découvrir un sens à sa vie'*; Jean Améry *'Par-delà le crime et le châtement'*; ...

40 I. Martín-Baró, jésuite et psychologue espagnol, émigré en Amérique latine. Il est assassiné par l'armée salvadorienne, en 1989.

41 Paulo Freire, pédagogue brésilien ayant conçu l'alphabétisation des adultes comme moyen de conscientisation et de lutte contre l'oppression.

La psychologie de la libération est devenue un outil fondamental de lutte pour la justice sociale-économique et contre l'impunité. Précisons que l'impunité n'est pas due à un manque de moyens mais à une volonté précise. L'impunité est un des moyens pour continuer à exercer le pouvoir oppresseur. Les ressources qui ne sont pas investies dans l'appareil de la justice sont investies dans celui de la répression et du contrôle.

La psychologie de la libération va plus loin que l'intervention médico-psychologique qui se concentre sur la victime, l'individu, sans nécessairement établir le lien avec le contexte politique et dénoncer la perversion du pouvoir. La psychologie de la libération épouse la lutte des opprimés. Par la psychologie de la libération, Ignacio Martin-Baró et ses collègues ont également fondé la théologie de la libération. Ils ont reconnu le poids et la coresponsabilité de l'institution religieuse dans la violence politique.⁴² Ils ont pris position contre les institutions religieuses et demandé un changement d'attitude cohérent avec les textes prêchés par ces institutions. Ils ont opté pour les pauvres et les opprimés. Donc, la théologie de la libération a été possible grâce à la psychologie de la libération, elle-même basée sur l'analyse critique (ou approche systémique⁴³) qui aide à appeler les choses par leur nom, ce qui va aider à choisir les réactions et actions les plus appropriées à la situation.

C'est parce que Ignacio Martin-Baró et ses collègues ont d'abord réalisé un travail sur eux-mêmes de psychologie de la libération que la **théologie de la libération** a pu être formulée en tant que doctrine d'action. Ils ont cherché la cohérence entre les évangiles et la réalité de la **pauvreté extrême**. Ils ont remis en question les structures sociales et économiques ainsi que le pouvoir égoïste et oppresseur. Ils ont dénoncé leur impact sur la société, l'injustice sociale et économique. En d'autres termes, ils ont agi. La théologie de la libération a dérangé le Vatican car elle ne pouvait taire le lien entre les institutions religieuses, politiques et économiques. Toutes détenant le pouvoir d'opprimer ou de ne pas opprimer. La théologie de la libération a dérangé le Vatican en remettant en question sa crédibilité et, donc, son pouvoir car le Vatican ne pratiquait pas l'option préférentielle pour les pauvres.⁴⁴ La théologie de la libération prône l'action proactive.

42 Parmi les DDH rencontré-e-s, plusieurs sont croyant-e-s et n'osent pas remettre en question les dogmes malgré leur conscience de la contradiction entre la manipulation de la part des institutions religieuses (quelle que soit la confession) et la défense des droits humains. Je fais donc référence à la théologie de la libération pour illustrer qu'il est possible de remettre en cause quel que soit le dogme, comme le fait également la psychologie de la libération.

43 Jorge Barudy (neuropsychiatre chilien exilé en Belgique) parle d'approche systémique. Il a cofondé EXIL (centre médico-psychosocial pour victimes de violations des droits humains, de la torture et pour personnes exilées).

44 Doctrine sociale de l'Eglise.

'On ne devrait pas juger une nation à la façon dont elle traite ses citoyens les plus riches mais à son attitude vis-à-vis de ses citoyens les plus pauvres'.⁴⁵

Selon les théologiens de la libération, la libération des peuples opprimés est la manifestation de la volonté de Dieu. Une des convictions centrales de la théologie de la libération est qu'il existe, à côté du péché personnel, un péché collectif et structurel, c'est-à-dire une structuration de la société et de l'économie qui cause la souffrance, la misère et la mort d'innombrables frères et sœurs humain·e·s. Le/la chrétien·e est donc tenu·e de s'engager à lutter contre l'injustice afin que toutes et tous retrouvent la dignité humaine voulue par Dieu ainsi que le témoignent les Evangiles.

Voici ce qu'écrit l'archevêque de Recife Dom Helder Camara⁴⁶ sur le lien entre l'Evangile et la dénonciation de l'injustice: *'Et parce que cette faim, cette misère sont des conséquences des injustices et des structures d'injustice, le Seigneur exige de nous la dénonciation des injustices. Cela fait partie de l'annonce de la Parole. La dénonciation de l'injustice est un chapitre absolument nécessaire de l'annonce de l'Evangile.'*

Helder Camara s'insurgeait contre les chrétiens conservateurs qui lui reprochaient son engagement: *'Quand je donne à manger aux pauvres, on m'appelle un saint. Quand je demande pourquoi ils sont pauvres, on m'appelle communiste'*, disait-il.⁴⁷

Depuis les années 1970, la théologie de la libération s'est répandue en Amérique latine, en Afrique du Sud, aux Philippines, en Corée du Sud et dans d'autres pays sous le joug de la dictature grâce à des théologiens catholiques et protestants qui, se rattachant à la psychologie de la libération et aux sciences sociales, expliquaient comment la pauvreté extrême et l'oppression ne sont pas une fatalité mais le résultat de l'injustice sociale et économique voulue et entretenue par le pouvoir en place, le pouvoir égoïste et oppresseur.

Ce n'est pas un hasard si les militaires ont abattu, au Salvador, le jésuite et psychologue Ignacio Martin-Baró et l'archevêque Oscar A. Romero et, au Guatemala, l'évêque Juan José Gerardi, tous les trois pratiquant la théologie de la libération. Ils demandaient tous les trois aux autorités séculaires et religieuses d'opter pour les pauvres et les opprimés et d'avoir le courage de dénoncer les violations des droits humains et de lutter pour la justice sociale, économique et contre l'impunité. Ce n'est pas un hasard si les DDH sont la cible du pouvoir oppresseur et que, dans la plupart des cas, ils sont abandonnés aussi par les institutions religieuses. Elles oublient que leur mission de prêcher *"l'amour universel"* ne veut pas dire s'aligner sur les positions du pouvoir dominant et, de ce fait, partager avec lui le pouvoir de faire taire les fidèles et les citoyen·ne·s. En d'autres termes, de prendre le pouvoir sur

⁴⁵ Nelson Mandela. *Un long chemin vers la liberté*. Ed. Le livre de Poche. 1996.

⁴⁶ Helder Pessoa Camara. Evêque brésilien. 1909-1999.

⁴⁷ Jean-Thierry Verhelst. Extrait de texte paru dans la revue *Le Chemin*, 73, 2006.

et contre les fidèles et les citoyen·ne·s et de maintenir les opprimé·e·s à genoux. Elles confondent le droit à la **religion** et les droits humains, notamment lorsqu'elles préfèrent la **charité** à l'analyse des causes de la pauvreté et de l'oppression qui permettrait aux opprimé·e·s de se relever et de remettre en cause le pouvoir qui les opprime. Elles leur promettent le paradis plus tard.

De même, dans l'islamisme, le judaïsme, l'animisme, l'hindouisme, le bouddhisme etc., l'entité divine continue à être instrumentalisée, les responsabilités continuent à être inversées et la plupart des gens sont maintenus dans l'ignorance. La religion est un instrument utile au pouvoir dominant. Comment expliquer autrement l'acharnement de certains à vouloir exclure de leurs structures l'autre moitié humaine, les femmes et/ou à exclure de la connaissance, de l'école, les filles et les pauvres. Ils choisissent d'investir dans l'ignorance pour garder le pouvoir, en hypothéquant l'avenir de leurs communautés.

Plusieurs DDH appartiennent à une religion et n'ont pas l'habitude de remettre en question ses dogmes, la relation entre institution religieuse et patriarcat, entre patriarcat et violation des droits humains. Mentionner ici la théologie de la libération est une manière d'insister sur la nécessité de traverser la ligne de tout dogme voulant justifier la violation des droits humains comme un auto da fé. La psychologie de libération aide à prendre conscience des relations de domination, du fait que la violence politique utilise la religion à ses propres fins. Le dénoncer ne veut pas dire être mécréant ou renoncer à sa propre spiritualité ou religion.

Il n'est pas nécessaire d'appartenir à une institution religieuse pour se rendre compte de l'injustice sociale et économique mais il est nécessaire de l'analyser et d'établir le lien avec le contexte politique. C'est la force de la psychologie de la libération.

La psychologie de la libération va plus loin que la psychologie tout court car elle aide les DDH à décortiquer ce qui leur arrive, à démystifier la pensée dominante, même celle de l'autorité religieuse. Elle aide les DDH à se construire, à se remettre debout car on est plus grand·e que quand on est à genoux. Elle redonne sa valeur à l'être humain. Elle dénonce la **manipulation** égoïste qui voudrait que l'économique soit une valeur humaine: riche est à égal à bien, pauvre est égal à mal. Elle remet en question le **prêt-à-penser**.⁴⁸ Elle est présente dans la réflexion de certains mouvements sociaux d'aujourd'hui. Les DDH qui ont l'habitude d'analyser, d'établir des liens entre les acteurs et les intérêts en jeu, de conscientiser leur communauté, d'affirmer et de lutter pour les droits humains, savent que *'lutter contre la pauvreté'* est un non-sens. Lutter contre la pauvreté comme si c'était un virus, un mal, comme si c'était la cause de l'injustice au lieu de sa conséquence. La pauvreté est le symptôme du syndrome de l'égoïsme. Pourquoi la pauvreté existe-t-elle? Pourquoi touche-t-elle certains et pas d'autres? Lutter contre la pauvreté est une intention charitable et risque de rester

⁴⁸ Mateo Alaluf. Sociologue. *Dictionnaire du prêt à penser*. Bruxelles-Charleroi. 2000.

telle tant qu'on n'appellera pas les choses par leur nom et qu'on n'agira pas en conséquence: lutter contre l'appropriation des richesses communes par une infime minorité, lutter pour la répartition légitime et équitable des richesses communes entre tous, lutter contre le droit d'une minorité à décider du sort de la majorité. Lutter contre l'affectation des terres arables à la production de biocarburant à la place de la production de céréales pour la consommation humaine alors que la famine sévit encore dans le monde. Une minorité s'octroie le droit de décider qui peut vivre et qui doit mourir pour du biocarburant qui servira aux machines de la minorité, c'est le retour au moyen-âge. Même la question du changement climatique, qui pourtant concerne le monde entier, est prisonnière du rapport de force entre une minorité égoïste et la majorité de la planète. Les mouvements sociaux (syndicats compris) ont raison d'établir un lien entre justice sociale, écologique et économique.

Alice Miller⁴⁹ s'est intéressée à la violence exercée à l'égard des enfants et des adultes. Elle a mis à nu son origine, son cercle vicieux, surtout lorsque l'on nie la souffrance qu'elle provoque. Le risque est alors de reproduire la violence en la dissociant de la souffrance, en déshumanisant l'autre. Alice Miller affirme qu'il faut *Abattre le mur du silence*, mettre des mots sur les faits et la souffrance pour y réagir. Alice Miller n'appartient pas à la psychologie de libération à proprement parler. Pourtant, elle établit le lien entre souffrances subies individuellement et souffrances infligées à autrui, qu'il s'agisse d'un individu ou d'une collectivité. La violence n'est pas un comportement qui concerne uniquement l'individu et la famille mais aussi la vie sociale et politique.

*'A l'âge adulte, on perpétue soi-même la fessée, apparemment comme un moyen éducatif efficace, sans se rendre compte qu'en vérité on se venge de sa propre souffrance sur la prochaine génération. On refuse (ou on n'est pas capable) de comprendre les relations entre la violence subie jadis et celle répétée activement aujourd'hui. On entretient ainsi l'ignorance de la société. On s'engage dans les activités qui exigent de la violence. On se laisse influencer facilement par les discours des politiciens qui désignent des boucs émissaires à la violence qu'on a emmagasinée et dont on peut se débarrasser enfin sans être puni: races "impures", ethnies à "nettoyer", minorités sociales méprisées.'*⁵⁰

S'agissant de DDH, mettre des mots sur les faits veut dire aussi étendre la réflexion à la communauté, analyser et dénoncer les causes de l'oppression, la perversion du discours dominant. Leur impact psychosocial ne peut être dissocié de la cause politique qui a recours à la violence. La solution n'est donc pas seulement une intervention médicale et psychologique auprès des victimes mais aussi et surtout une action sociale visant le changement du contexte politique qui permet et soutient

49 Alice Miller, docteur en philosophie, psychanalyste à contre-courant, chercheuse et auteure de plusieurs livres sur les causes et les conséquences des mauvais traitements infligés aux enfants. Parmi ses livres, *'Abattre le mur du silence'*.

50 Alice Miller. Extrait d'un tract qu'elle a signé et diffusé en 2003.

la violence et la souffrance. L'analyse des causes de la violence contribue à développer des stratégies individuelles et collectives **d'affirmation et de résistance**.⁵¹

Alors, comment se libérer de l'emprise du pouvoir oppresseur? Comment résister et lutter contre la perversion du pouvoir qui criminalise⁵² et stigmatise les DDH? Par la réflexion, la conscientisation, l'apprentissage des droits des DDH, la dé-idéologisation car l'idéologie justifie les violations des droits humains, un certain ordre établi, comme s'il s'agissait de quelque chose de *'naturel'* plutôt que d'un choix qu'on prétend justifier par le contexte, l'histoire, la culture, la religion, etc. Or, on peut toujours choisir entre la violence et la non violence.

N'entendons-nous pas parler de lois économiques comme s'il s'agissait de lois naturelles, divines? Comme si elles étaient inéluctables alors qu'elles ne le sont pas? La dé-idéologisation équivaut à démasquer la machination du pouvoir et ses intérêts à faire croire ce qu'il dit au gens. Démasquer la perversité, démystifier le pouvoir en place est un pas vers l'action qui mettra l'environnement et l'être humain au centre et l'économie à leur service. Cela contribuera à soutenir la dimension sociale, par l'organisation de groupes de travail, de groupes de soutien communautaire. Soutenir la dimension sociale n'est pas un choix neutre. Mettre la psychologie au service du social n'est pas non plus un geste neutre. Elaborer l'impact psychosocial de la violence politique non plus. Car la violence politique utilise la psychologie pour écraser, dominer, opprimer toute une société en ciblant quelques DDH.

La dé-idéologisation amène également à refuser les violations des droits humains, quelle que soit l'identité de l'auteur de ces violations. Les DDH dénoncent les auteurs des violations quelles que soient leurs origines. Les DDH sont souvent pris·e·s entre deux feux. Il est donc fondamental que les DDH s'approprient aussi la psychologie de la libération comme un outil de lutte pour la justice sociale, écologique et économique et contre l'impunité. Nombreux sont les psychologues, psychanalystes, psychiatres, assistant·e·s sociaux, médecins qui l'ont compris, qui sont solidaires et se mettent aussi à disposition des DDH. C'est le cas du Groupe d'action communautaire (GAC).

51 C. Beristain, F. Riera F. *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. Ed. Virus. 1994.

52 UDEFEGUA et PI *'Guía para Defensoras y Defensores de Derechos Humanos ante la Criminalización'*. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1251>

“ *Ceux qui ne bougent pas ne sentent pas leurs chaînes*’ ”

Rosa Luxemburg⁵³

“ *La force de la chaîne est dans le maillon*. ”

Proverbe sud-américain

“ *Vous ne pouvez pas être conduit·e·s au Paradis enchaîné·e·s*. ”

Moshen Kadivar⁵⁴

‘A quoi bon dénoncer l’assassinat de mon voisin? Nous ne sommes que des paysans, nous ne sommes pas importants’

(DDH faisant partie d’un mouvement rural visant la récupération des terres soutirées aux paysans).

Lors d’un atelier, nous sommes partis de cette affirmation de l’un des DDH présents. On s’est demandé pourquoi cette affirmation? Qui décidait de l’importance d’une personne? Pourquoi on lui inculquait la conviction qu’elle n’était pas importante, qu’elle était ignorante? Ignorante par rapport à quoi? Par rapport à ma, sa, votre, notre culture, éducation? Parce qu’elle ne connaissait pas tel ou tel autre livre? Qui en était avantagé? N’était-ce pas plutôt une tactique de l’opresseur de faire croire au paysan qu’il n’était pas

⁵³ Rosa Luxemburg. Militante polonaise sociale-démocrate. 1871-1919.

⁵⁴ Moshen Kadivar. Religieux iranien progressiste, exilé.

important, que personne ne se serait mobilisé pour lui, qu’il valait mieux baisser la tête et se taire? N’était-ce pas justement parce que le paysan était important et donc *‘dangereux’* pour l’opresseur que ce dernier voulait que lui et, par là, toute la communauté, se taise?

Au fil des jours, le groupe a commencé à décoder, démystifier le discours dominant et à apprendre ses subtilités pour le neutraliser. Le groupe a reconstruit les faits permettant d’étayer la réflexion sur son importance niée par le pouvoir oppresseur. Cette importance constituait une marge de pouvoir réelle des paysans contre l’impunité du pouvoir oppresseur. Le groupe a recomposé sa mémoire historique. Elle mettait en évidence l’importance du groupe, des DDH, de leurs actions. Elle mettait en évidence aussi les raisons pour lesquelles les DDH avaient cru à l’affirmation selon laquelle ils n’étaient pas importants et que personne ne se serait soucié de leur sort. Le groupe a également exploré les sentiments et émotions liés à ce déni de leur importance, au sentiment d’infériorité que l’opresseur leur avait inculqué. Lors de l’évaluation commune, le DDH a déclaré qu’il avait appris que lui et sa famille étaient importants. Il avait compris la logique de la stratégie de l’agresseur. Il osait envisager son contraire.

L’analyse s’applique aussi à la manière dont les femmes DDH sont traitées, notamment par le pouvoir oppresseur. Elles sont traitées comme des femmes au foyer, des objets sexuels, des êtres inférieurs et soumises à des stéréotypes du genre *‘il ne convient pas à une femme de s’exprimer, de revendiquer’*. Pourquoi? N’est-ce pas une stratégie pour nier l’importance des femmes dans la lutte pour la défense des droits humains à l’instar de la stratégie exercée à l’égard des paysans opprimés?

Pourquoi, s’agissant des Femen⁵⁵, se demande-t-on s’il est indécent, choquant ou pas de protester le torse nu pour revendiquer les droits de la femme? Ne devrions-nous pas reconnaître qu’il est indécent et choquant qu’au XXI^{ème} siècle, la femme ait encore à revendiquer ses droits?

⁵⁵ Femen, groupe féministe, DDH, qui lutte pour les droits de la femme, les droits humains, la démocratie, la liberté de presse contre la corruption, la prostitution, l’influence des religions dans la société. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Femen>

C'est la vraie question. C'est la question qu'on essaie d'étouffer au nom de la '*décence*' en semant la confusion. Le corps nu de la femme est utilisé partout, dans le marketing en particulier. Alors, pourquoi les Femen ne pourraient-elles pas utiliser leur corps pour revendiquer les droits des femmes qui sont aussi les droits des hommes. Au moins un homme sur deux est une femme et parfois ni l'un, ni l'autre. Il est intergenre.

Les DDH se doivent d'analyser le processus de violence politique depuis la perspective de genre. La perspective de genre doit être appliquée dans l'analyse du processus de prise de décision organisationnel et de son impact psychosocial tant sur l'organisation que sur la communauté. Inclure la perspective de genre veut dire inclure les rapports sociaux entre les hommes et les femmes basés sur les rôles et les statuts qui leur sont attribués dans une société. Le genre n'est pas une question de sexe. L'appréciation d'un homme ou d'une femme change d'une société à l'autre.

Le pouvoir oppresseur tient compte de la perspective de genre dans sa stratégie contre les DDH. Il tient compte des rôles et statuts lorsqu'il veut humilier un homme et une femme. Dans les sociétés inégalitaires, les femmes sont plus vulnérables et l'oppresseur le sait. Les sociétés inégalitaires se fondent sur le système patriarcal. Le système patriarcal impose une fausse hiérarchie de valeur entre les hommes et les femmes. Il persiste à fonder cette hiérarchie de valeur sur le sexe. Or, la biologie du genre humain n'est pas une question de valeur. La valeur est une construction de l'être humain, de rapport de force. Ce rapport de force s'exerce aussi à l'égard des ethnies, des minorités, des différents, des plus vulnérables.

Les DDH se doivent d'analyser la violence exercée contre les femmes parce qu'elles sont de sexe féminin pour comprendre aussi la violence contre les groupes plus vulnérables parce qu'ils appartiennent à des groupes différents, etc. Parmi les groupes différents, il y a aussi les DDH – hommes, femmes et intergenres.

La violence contre les femmes (la violence de genre) existe aussi au sein des familles et communautés où la femme n'est pas encore reconnue comme l'égal de l'homme. Par euphémisme, cette violence est souvent appelée violence domestique. De fait, il s'agit de violence de l'homme à l'égard de la femme parce que la femme est une femme. Dans beaucoup de pays, lorsque cette violence de genre tue de manière généralisée, on parle de féminicide. Le féminicide s'appelle aussi gynécide ou gynocide. Il est aussi exercé contre les nouveaux nés de sexe féminin.

La psychologie de la libération doit donc aussi être abordée depuis la perspective du genre afin d'aider les femmes, les intergenres et les hommes à comprendre l'impact psychosocial de l'inégalité structurelle du système patriarcal. La psychologie traditionnelle ne tient pas compte de la dimension de genre et sociale qui influence tant les hommes, les intergenres que les femmes. Dans la psychologie traditionnelle, les troubles psychologiques des femmes sont abordés comme s'il s'agissait de troubles de la personnalité et individuels.⁵⁶ Or, nombreuses sont les femmes qui souffrent de la violence parce qu'elles sont de sexe féminin et qu'elles vivent dans des sociétés patriarcales. Construire le soutien psychosocial pour ces femmes implique que le lien avec la cause soit établi. Il s'agira de se demander pourquoi, pourquoi et encore pourquoi. Qui, pourquoi, comment décide-t-on que la moitié des être humains ne mérite que d'être écrasée, maltraitée, exploitée, tuée. Comment tombe-t-on dans ce piège? Comment pouvons-nous arriver à penser que '*c'est comme-cela*'? Nous, les deux faces de la même horreur: les bourreaux et victimes? D'où vient ce sentiment de supériorité et d'infériorité? Dans certaines communautés la violence contre les femmes n'est pas reconnue comme telle ni par les bourreaux, ni par les victimes elles-mêmes et ni par la langue. Par exemple, en somali, il n'existe pas de mot/traduction pour violence contre les femmes et violence basée sur le genre.⁵⁷

Il faut réfléchir et analyser les causes de cette violence exercée à l'égard des femmes, à l'intérieur et à l'extérieur de leur foyer. Les inégalités entre la femme et l'homme ne cessent pas parce que la dignité de la femme a soudainement été reconnue mais parce que l'homme réalise tout à coup avoir perdu la sienne.

Les DDH se doivent de se demander pourquoi l'oppresseur recourt à la violence sexuelle contre les défenseur·e·s des droits humains; pourquoi il les harcèle sexuellement (ainsi que leurs filles et autres chères) par les regards, les mots, les insinuations sexuelles, les commentaires sur leur physique; pourquoi il les menace de viol; pourquoi il les viole, les torture sexuellement; pourquoi il les accuse d'être de mauvaises mères, de mauvaises épouses, de mauvaises filles; pourquoi il touche leur poitrine, fesses, sexe en leur parlant, en les interrogeant; pourquoi il leur ordonne de rester à la cuisine, etc. Pourquoi la dignité des femmes serait-elle piétinée par la violence sexuelle de l'agresseur? Pourquoi la majorité des femmes dans le monde, activistes ou non, sont-elles exposées quotidiennement au harcèlement plus ou moins subtil, à la discrimination et à la violence sexuelle (psychologique et/ou physique) chez-elles, au travail, dans la rue, etc.? Pourquoi? Pourquoi? Pourquoi? Que veut dire être une fille, une femme et grandir dans le patriarcat, dans un monde qui permet cette violence? Pourquoi y-a-t-il des hommes qui craignent être devenus homosexuels après avoir été violés?

56 Soledad Muruaga Lopez de Guereñu, Pilar Pascual Pastor *La Psicoterapia de Equidad Feminista*. Edición AMS, 2013.

57 Suad Abdi. Chercheuse auprès de Strategic Initiative for Women in the Horn of Africa (SIHA) Network <http://www.sihanet.org/publications/walking-through-a-forest-of-thorns/> page 42.

La violence de genre et la violence sexuelle ne tombent pas du ciel, elles sont le continuum de la violence patriarcal. Aujourd'hui, ce sont des crimes reconnus. Grâce à l'activisme féministe il a été possible de compléter la Déclaration universelle des Droits humains de l'ONU (1948)⁵⁸ avec la Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (1979), ainsi qu'on a également complété la Déclaration de l'ONU sur les Défenseurs des droits humains (1998) par la Résolution de l'ONU sur la Protection des défenseuses des droits humains et des personnes défenseuses des droits de la femme (2013). Les enfants (filles et garçons), les LGBTI aussi, sont protégé·e·s par des déclarations et des résolutions spécifiques car la Déclaration universelle des droits humains semble insuffisante aux yeux de certains États. Les textes existent, il manque les mécanismes et budgets y afférents. Pourquoi? Pourquoi? Pourquoi?

Ce travail de réflexion doit aussi inclure le troisième genre. Le troisième genre existe depuis toujours. Dans la plupart des sociétés on lui impose de choisir entre le genre féminin ou masculin alors qu'il n'est ni l'un, ni l'autre et son orientation sexuelle ne nous concerne pas.⁵⁹

80 | Pour résumer

La psychologie de la libération se fonde sur la réflexion et l'analyse des causes de la violence sur les individus, la communauté, la société. Elle permet d'aller jusqu'aux causes structurelles de la misère et de la violence politique. Elle analyse les attitudes du pouvoir oppresseur et la manière d'y réagir des gens, leur capacité d'y survivre et de s'organiser.

La psychologie de la libération constitue un élément essentiel de l'action individuelle et communautaire pour lutter contre le pouvoir oppresseur et la violence politique. La psychologie de la libération doit être abordée depuis la perspective de genre pour aider les DDH à mieux comprendre la violence politique et la violence tout court à l'égard des femmes, des plus vulnérables, des DDH eux/elles mêmes.

La psychologie de la libération exige la rupture du silence par la parole afin d'appeler les choses par leur nom. Elle permet ensuite de déboucher sur l'action, l'affirmation et la résistance au pouvoir oppresseur.

⁵⁸ Certains s'obstinent encore à dire droits de l'homme.

⁵⁹ Mikael Quilliou-Rioua. *Identités de genre et intervention sociale*. Edition Dunod, 2014.

Exercices

Les exercices seront réalisés en groupe afin de permettre d'aborder la multitude des vécus et des réactions individuels. Ceci permettra, par l'analyse, d'approfondir tous les éléments, de distinguer les perceptions individuelles et collectives, de comprendre l'origine de ces perceptions, de leur donner une certaine logique, de voir si nous pouvons les changer et dans quelles circonstances. De voir comment on peut vivre avec les vécus et perceptions que nous ne pouvons pas changer sans qu'ils nous accablent. Les exercices peuvent être également réalisés par les DDH et les proches exposés au stress vicariant.

Ces exercices supposent l'engagement de la part de chacun·e à exprimer ce qu'il/elle ressent et perçoit réellement. Si la personne ne souhaite pas s'exprimer, elle en a le droit. Elle peut le dire ou garder le silence. Attention à ne pas forcer quiconque à parler. Il faut respecter son droit au silence. Lui donner le temps de parler plus tard.

Pour les exercices et ensuite le travail avec les victimes de violence politique (DDH et/ou victimes accompagnées par les DDH) il est important de se souvenir que l'écoute entre pairs est fondamentale. En effet, les pairs partagent des expériences semblables et sont donc à même et, d'emblée, de se comprendre.

Avant de réaliser les exercices, les personnes présentes doivent s'engager à garder la confidentialité des échanges et l'anonymat de leurs auteurs. Garder la confidentialité et l'anonymat ne veut pas dire ne pas transmettre l'acquis des exercices qui pourrait être utile à d'autres DDH. Cela veut tout simplement dire reformuler l'acquis de manière à ce que les auteurs ne puissent pas être identifiés.

La liste des exercices n'est pas exhaustive.

A. Psychologie de la libération

Mots clés

- Libération
- Charité
- Religion
- Institution
- Pauvreté
- Pauvreté extrême
- Manipulation
- ...

Exercices:

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots.
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulier à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé.
- e. Expliquer pourquoi.

B. Analyse

- B.1. Décrire le contexte dans lequel on vit.
- B.2. Chercher le lien entre ce contexte et l'injustice sociale et économique.
- B.3. Décrire l'attitude des institutions religieuses dans ce contexte.
- B.4. Donner des exemples de représentants des institutions religieuses locales et/ou nationales engagés pour la justice sociale et économique.
- B.5. Expliquer quelle est la réaction des institutions religieuses à leur égard.
- B.6. Parler du droit à la religion et de la confusion entre droits religieux et droits humains
- B.7. Donner des exemples de manipulation du pouvoir oppresseur à l'égard de la société, des DDH, des membres de la famille des DDH, des membres de la communauté des DDH.
- B.8. Expliquer comment démonter la manipulation.
- B.9. Raconter comment les femmes sont traitées par le pouvoir oppresseur, la communauté, la famille et expliquer pourquoi.
- B.10. Etablir la similitude entre le traitement réservé aux femmes, aux intergenres et celui réservé à tous les opprimés.
- B.11. Expliquer en quoi un traitement équitable à l'égard des hommes, des femmes et des intergenres pourrait aider l'action des DDH.
- B.12. Lister les risques spécifiques aux femmes DDH.
- B.13. Réfléchir aux mécanismes de protection spécifiques aux femmes DDH.

...

4 Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice



4.1 Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice

4.2 Que faire?

Résumé

Exercices

4 Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice

La lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice est un travail de longue haleine et dangereux. Les DDH le savent trop bien.

“ *Donne un cheval à celui qui dit la vérité.
Il en aura besoin pour s'enfuir.* ”

Proverbe arabe

4.1 Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice

Les DDH savent aussi que les victimes ont droit à la justice et que c'est l'obligation de l'Etat de l'assurer indépendamment des visions antagonistes sur le projet de société souhaité. Ces visions ne peuvent justifier la stigmatisation, la discrimination, l'arrestation, la menace, la mort des DDH. Et ce, quel que soit le contexte politique d'un pays, qu'il s'agisse de dictature ou de guerre.

La lutte contre l'impunité et pour la justice fait partie également du travail psychosocial car il vise la reconnaissance des faits, des responsabilités, la réparation, la non récurrence et, parfois, il débouche sur la réconciliation lorsque les coupables demandent pardon, que les victimes peuvent pardonner et qu'un projet commun de reconstruction de la société est mis en place. C'est le travail que les commissions pour la vérité et la justice ont réalisé entre autre en Afrique du Sud, Colombie, Timor de l'Est, ...

Lorsque la lutte contre l'impunité donne lieu à un procès contre les auteurs de violence, elle permet également aux victimes de récupérer le pouvoir narratif. Elle constitue une marge de pouvoir d'action contre les oppresseurs. Ceci a un impact positif sur les victimes, leurs communautés et la société. Le pouvoir narratif contribue à la vérité et à la justice. De ce fait, il aide les victimes à récupérer leur rôle de protagoniste qui, en soi, est un objectif psychosocial. Le pouvoir narratif est un

droit. Il est une forme de respect à l'égard des victimes et des autres membres du groupe. Il contribue à la reconnaissance des faits et tient compte de leur impact sur la victime. Il permet à la victime d'être reconnue: *'Moi, victime, j'ai subi tout cela. Les versions 'officielles' narrées par le pouvoir oppresseur sont des mensonges. Je ne suis pas coupable. J'ai désobéi au pouvoir oppresseur et injuste. La désobéissance civile est le pouvoir que j'avais de lutter contre l'injustice au nom des opprimés.'*

Dans un bus de Montgomery (Alabama), **Rosa Parks**, une femme noire de 42 ans, **refuse de céder sa place** à un blanc comme c'est la règle. Rosa Parks est alors arrêtée par la police et condamnée à payer une amende de 15 dollars. Une campagne de boycott contre la compagnie de bus est lancée, avec à sa tête un jeune pasteur noir, Martin Luther King. Le 13 Novembre 1956, la Cour Suprême déclarera les lois ségrégationnistes de Montgomery illégales.

L'impunité n'est pas le fruit du hasard. Elle existe parce que l'opresseur l'a décidée et a mis en place toute une série de mesures empêchant que les plaintes des victimes puissent être reçues et suivies par l'**institution juridique** (appareil judiciaire). L'impunité peut durer des décennies jusqu'au moment où un tribunal recevra et examinera les plaintes en assurant un procès équitable et une exécution des peines que le tribunal prononcera à l'égard des auteurs des violations des droits humains.

La lutte contre l'impunité exige un travail minutieux et long de recueil des faits et preuves qui constituent non seulement le dossier juridique mais également la **mémoire collective** qui retrace les dynamiques de la violence politique. Il est important que la mémoire reste vive pour réagir aux premiers signes de risque de répétition de la violence politique. Garder la mémoire collective vive permet de ne pas oublier d'où on vient afin de savoir où l'on va. Reconstruire la mémoire collective est un processus douloureux mais nécessaire et juste. Il aide à construire l'avenir en intégrant l'expérience. Cette mémoire doit être partagée avec la société, pour ne pas oublier les crimes et les victimes. On peut le faire en organisant des expositions de photos, de peinture ou tout autre forme d'expression artistique, comme par exemple des concerts ou la construction d'un monument, une statue, une plaque commémorative. On peut tout simplement planter un arbre, etc.

Les DDH sont des acteurs fondamentaux de la lutte contre l'impunité car ils/elles agissent directement auprès des victimes de la violence politique et en sont souvent eux/elles-mêmes des victimes. Rares sont les DDH ayant bénéficié de soutien psychologique post-traumatique ou de soutien légal ayant débouché sur des procédures judiciaires contre les auteurs de la violence dont ils ont été victimes. Rares sont les DDH pour qui justice ait été faite. Toutefois, les DDH continuent à soutenir les autres victimes dans leurs démarches de dénonciation visant la vérité, la justice, la fin de l'impunité.

Lorsqu'on dénonce les violations des droits humains et qu'on entame une procédure juridique il est important de se souvenir qu'on n'est pas seul. C'est important de s'en souvenir parce que chaque moment, avant, pendant et après, comporte des risques. Les tribunaux organisent la protection et la sécurité pendant le procès mais rarement avant et après le procès. Il n'est pas facile pour une victime de rassembler ses forces et de dénoncer les auteurs des violations de droits humains car outre les difficultés psychologiques qu'elle doit surmonter, sa propre sécurité et celle de ses proches sont menacées. Elle a donc besoin de soutien psychosocial communautaire, de protection et de sécurité. Voilà pourquoi les victimes, DDH compris, auront à construire leur propre protection et sécurité en analysant les risques liés à leur action juridique. Ils/elles établiront des plans de sécurité. Ces plans de sécurité incluront une stratégie de protection de la part d'acteurs clés tels que d'autres organisations de DDH nationales et internationales, des ambassades, etc. En particulier ils constitueront des groupes de soutien mutuel au niveau local. Le niveau local est fondamental, c'est le premier niveau d'intervention urgente à partir duquel on déclenchera les autres réactions urgentes (nationale et internationale).⁶⁰

Pendant les procès, des observateurs internationaux peuvent être sollicités pour d'une part, garantir que le procès soit équitable et d'autre part, accompagner les victimes, les témoins et DDH. Les DDH travaillent pour la mise en œuvre de l'Etat de Droit. Pour cela, ils/elles s'appuient aussi sur la communauté internationale.

Les Femmes en Noir⁶¹ des Balkans ont accompagné au Tribunal pénal international pour l'ex Yougoslavie-TPIY- les témoins et victimes des crimes de la guerre dans les Balkans (1991-1999). Elles appartenaient aux différentes ethnies des Balkans. Elles le faisaient pour affirmer que les crimes de guerre n'avaient pas été commis en leur nom et que les auteurs des crimes avaient agi uniquement en leur propre nom. Elles demandaient que justice soit faite. Des Femmes en Noir serbes ont ainsi accompagné

60 E. Eguren et M. Caraj *Nouveau manuel de protection des DDH*. Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternationale.org/fr/protectionmanual>

61 Le groupe Femmes en Noir est né sur une place de Jérusalem Ouest en janvier 1988, au début de la première intifada. Elles ont choisi le silence et le noir pour protester contre l'occupation militaire de la Cisjordanie et de la bande de Gaza, décidée par le gouvernement israélien. Elles ont été rejointes par des femmes palestiniennes. Depuis lors, les Femmes en Noir sont devenues un mouvement international. Elles se sont inspirées des pratiques d'autres femmes dans d'autres luttes dans le monde: les femmes sud-africaines contre l'Apartheid, les mères et grand-mères argentines de la place de Mai.

des témoins et victimes bosniaques, croates, kosovares. Tout comme des Femmes en Noir bosniaques, croates, kosovares ont accompagné des témoins et victimes serbes. Elles ont constitué des groupes de soutien mutuel entre toutes les ethnies des Balkans et elles se sont protégées mutuellement.

Les groupes de soutien mutuel sont essentiels non seulement pour le soutien des victimes et DDH mais également pour le soutien de leurs familles et pour la sécurité de tous. Les groupes de soutien mutuel permettent aux DDH de mener leurs activités pour tous, tout en les aidant à prendre soin de leurs familles.

Dans les pays où les DDH se sont constitués en **réseau**, la lutte contre l'impunité est organisée en mutualisant les ressources et l'action juridique grâce à la participation de juristes et d'avocats locaux, nationaux et internationaux. Les DDH sont reconnus par la communauté internationale qui peut relayer leur demande de justice auprès des institutions régionales et internationales de droits humains et de la Cour pénale internationale.

Organisations non gouvernementales :

De nombreuses organisations internationales de droits humains proposent aux DDH un suivi juridique qui inclut éventuellement l'observation internationale des procès. Plusieurs d'entre elles ont publié des ouvrages sur l'observation des procès équitables. Parmi ces organisations, Amnesty International (AI), la Commission internationale des juristes (ICJ), Protection international (PI), la Fédération internationale des droits humains (FIDH)⁶², Front Line Defenders (FL), l'Institut norvégien des droits humains, le Comité de juristes pour les droits humains, l'Association internationale des lesbiennes, gays, bisexuels, transsexuels, intersexués, etc. Ces organisations travaillent avec les organisations nationales et régionales des DDH. Parmi ces dernières, nombreuses sont celles qui disposent déjà d'un service d'aide juridique pour les DDH, notamment East and Horn of Africa Human Rights Defenders (EHAHRDP), Unidad de defensores y defensoras de derechos humanos (UDEFEQUA), Just Associates (JASS), Imparsial, etc.

62 Nombreuses organisations francophone continuent à dire droits de homme au lieu de droits humains, refusant ainsi le langage inclusif alors qu'elles revendiquent l'égalité. L'auteure utilise droits humains car c'est inclusif, grammaticalement et linguistiquement correct, quoi qu'en disent les conservateurs.

Organisations gouvernementales régionales:

Amérique latine

La **Commission interaméricaine des droits humains**⁶³ (CIDH) est l'un des deux organismes de protection des droits humains de l'Organisation des États américains (OEA), l'autre étant la Cour interaméricaine des droits humains. Son siège est à Washington, D.C.. Créée en 1959, elle est composée de sept membres, élus à titre personnel par l'Assemblée générale de l'OEA, et non en tant que représentant d'un État en particulier (art. 36 de la Convention américaine relative aux droits humains). Ce sont *“des personnes jouissant d'une haute autorité morale et possédant une compétence reconnue en matière de droits humains.”* (Art. 34). La CIDH sert notamment d'organe consultatif en matière des droits humains pour l'OEA, mais recueille aussi des pétitions, première étape vers un dépôt de plainte devant la Cour interaméricaine des droits humains, et vérifie l'accord du droit de chaque État avec la Convention. La CIDH a le pouvoir d'émettre des recommandations aux États de l'OEA en matière de droits humains, ainsi que de demander des avis consultatifs à la CIDH, notamment à propos de l'interprétation de la Convention. Elle peut aussi se porter en justice devant cette dernière. Elle peut aussi exiger que les États prennent des mesures de précaution pour éviter des violations précises des droits humains, dans des cas d'urgence. Elle a trois rapporteurs spécifiques, l'un sur la liberté d'expression, l'autre sur les travailleurs migrants leurs familles, et le dernier sur les droits des femmes.

Afrique

La **Commission Africaine des Droits humains et des Peuples** (CADHP, <http://www.achpr.org/>) est chargée de promouvoir les droits humains et des peuples et d'assurer leur protection en Afrique. Elle peut saisir la **Cour africaine des droits humains et des peuples**.⁶⁴

La Cour est une cour régionale créée par les pays africains afin d'assurer la protection des droits humains et des peuples, des libertés et des devoirs en Afrique. Elle complète et renforce les fonctions de la Commission africaine des droits humains et des peuples.

Asie

La **Commission asiatique des droits humains** (CADH, <http://www.humanrights.asia/>) a pour but d'accomplir un certain nombre d'objectifs prioritaires, parmi lesquels on peut citer la protection et la promotion des droits humains par des actions de surveillance, d'investigation, de conseil et en adoptant des mesures de solidarité.⁶⁵

Europe

La **Cour européenne des droits humains**⁶⁶ (CEDH) ou Cour de Strasbourg. A pour mission de veiller au respect de la Convention de sauvegarde des droits humains et des libertés fondamentales (nom officiel, souvent appelée Convention européenne des droits humains). La Cour européenne des droits humains est compétente pour traiter les recours portés contre un État membre du Conseil de l'Europe qui, ayant ratifié la Convention et ses Protocoles additionnels (État partie), ne respecterait pas les droits et les libertés qui y sont reconnus.

Le **Conseil de l'Europe** a adopté la Convention d'Istanbul qui prévoit des protocoles très concrets en matière de lutte contre toute forme de violence faites aux femmes <https://rm.coe.int/1680462533>

International

Le **Conseil des droits humains des Nations unies** est depuis 2006 l'organe intergouvernemental principal des Nations unies sur toutes les questions relatives aux droits humains. Le secrétariat du Conseil est assuré par le Haut-Commissariat des Nations unies aux droits humains. Son siège est à Genève, en Suisse.

⁶³ Commission interaméricaine des droits humains, <http://www.oas.org/fr/cidh/>; Cour interaméricaine des droits humains, <http://www.corteidh.or.cr/index.php/en> et <https://www.cidh.oas.org/Basicos/French/c.convention.htm>

⁶⁴ <http://fr.african-court.org/>

⁶⁵ <http://www.humanrights.com>

⁶⁶ <http://www.echr.coe.int/Pages/home.aspx?p=home> y Wikipedia.

La **Cour pénale internationale** est une juridiction permanente chargée de juger les personnes accusées de génocide, de crime contre l'humanité, de crime d'agression et de crime de guerre¹. À l'issue de la Conférence diplomatique de plénipotentiaires des Nations unies, le Statut de Rome prévoyant la création de la Cour pénale internationale a été signé le 17 juillet 1998. La Cour a été officiellement créée le 1er juillet 2002, date à laquelle le Statut de Rome est entré en vigueur. La Cour est compétente pour statuer sur les crimes commis à compter de cette date. Le siège officiel de la Cour est situé à La Haye, aux Pays-Bas, mais les procès peuvent se dérouler en tous lieux. En avril 2012, 121 États sur les 193 États membres de l'ONU ont ratifié le Statut de Rome et acceptent l'autorité de la CPI. Trente-deux États supplémentaires, dont la Russie et les États-Unis d'Amérique, ont signé le Statut de Rome mais ne l'ont pas ratifié. Certains, dont la Chine et l'Inde, émettent des critiques au sujet de la Cour et n'ont pas signé le Statut.⁶⁷

4.2 Que faire?

Recueillir les faits, le plus objectivement possible, sans les interpréter à ce stade. Inclure les détails descriptifs (lieu, heure, physionomie des gens impliqués dans les faits, leurs comportements, habillements, etc.). Reprendre également les témoignages des personnes présentes au moment des faits. Ensuite, ordonner les faits de manière chronologique.

Etablir le mode opératoire des auteurs de la violence en recoupant les faits avec ceux décrits par d'autres victimes afin de vérifier s'il s'agit d'un cas isolé ou non. Ceci sera fondamental lors de l'analyse des risques.

Définir la raison pour laquelle la violence a été commise afin d'établir s'il existe un lien avec les activités de la victime ou de ses proches, c'est-à-dire un lien avec le contexte politique.

Démasquer les auteurs sur la base des points qui précèdent, évaluer leur marge d'impunité probable.

Décider de la suite à donner aux faits. Si on décide de les dénoncer, il est préférable de procéder à une analyse de risques visant l'établissement de plans et protocoles de sécurité et de protection adaptés au contexte dans lequel vivent les victimes.⁶⁸

S'adresser à des organisations, nationales et/ou internationales, de **soutien juridique** travaillant avec les DDH. Elles connaissent bien les rouages du système juridique.

L'amnistie générale se fonde sur l'hypothèse que les victimes feront preuve de bonne volonté et qu'elles seront disposées à tourner la page. Elle exige, de fait, que les victimes tournent la page, '*pour le bien de tous*'. Comment serait-ce possible si la vérité, la reconnaissance, la réparation, la justice ne sont pas obtenues ? Comment les victimes pourront-elles croire en la mise en place d'un Etat de Droit ? L'amnistie générale est inacceptable. C'est de l'impunité. La paix ne peut-être fondée que sur la vérité et la justice. La paix n'est pas l'absence de guerre. La paix est la justice.

Pourquoi les auteurs de violence politique ne pourraient-ils pas, eux, faire preuve de bonne volonté, se démasquer et accepter que justice soit faite 'pour le bien de tous'? La responsabilité de l'Etat doit être formalisée et sanctionnée pour permettre à toute la société d'élaborer les faits afin de pouvoir construire ensuite un nouveau projet social et la paix pour le bien de tous. La justice est la justice juridique à l'égard des violations des droits humains et elle est aussi la justice sociale et économique du projet commun de société à construire ensuite. Lorsque des commissions de vérité et de justice sont mises en place, elles contribuent de manière significative à ce nouveau départ.

Les DDH sont reconnus comme étant des acteurs/actrices clés de la justice, de la paix et de la démocratie. Ils/elles contribuent directement à l'élaboration et l'application de l'Etat de Droit.⁶⁹

Le travail des DDH est un travail de longue haleine. Chacune de leurs actions contribue à l'ensemble des actions qui concourent à la modification du système de l'oppression. Le système de l'oppression peut être comparé à un tas de sable en état d'équilibre tant qu'on n'y ajoute pas du sable. Chaque action des DDH peut être comparée à un grain de sable. Un grain de sable a un impact sur le tas de sable grâce aux autres grains de sable qui se sont déposés, même lentement, avant lui sur le tas de sable. A un certain moment l'état d'équilibre du tas de sable atteindra un état critique pour son équilibre grâce aux interactions de tous les grains de sable. Cet état critique est auto organisé car il résulte des interactions entre tous les grains

⁶⁸ E. Eguren et M. Caraj *Nouveau manuel de protection des DDH*. Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternationale.org/fr/protectionmanuel>

⁶⁹ Déclaration sur les défenseurs des droits humains de l'ONU. 1998. UNHCHR. *Fact Sheet 29. Protéger le Droit de défendre les droits humains. Lignes directrices de l'UE sur les défenseurs des droits humains*. 2004. Révision 2008.

de sable. C'est ce qu'on appelle la criticalité auto-organisée⁷⁰ pour décrire les changements de l'intérieur des systèmes complexes. L'oppression se fonde sur un système complexe. On pourrait également dire que chaque action des DDH contribue à se rapprocher de la dernière goutte qui fera déborder le vase.

“ *De se dire qu'on est un petit grain de sable, c'est tout, mais qu'à force de mettre des grains de sable dans la machine, un jour, elle grincera et elle s'arrêtera.* ”

Jean Anouilh⁷¹

Pour résumer

Les DDH sont reconnus comme étant des acteurs/actrices clés de la justice, la paix et la démocratie

La lutte contre l'impunité, pour la vérité, la justice, la réparation et, éventuellement, la réconciliation fait partie intégrante du travail psychosocial avec les victimes de violence politique. Elle permet aux victimes et aux DDH de récupérer le pouvoir narratif et à redevenir protagoniste de la mémoire collective. Elle constitue une marge de pouvoir d'action contre les oppresseurs.

Il n'est pas facile pour une victime de rassembler ses forces et de dénoncer les auteurs des violations de droits humains. Elles ont aussi besoin du soutien psychosocial communautaire, de protection et de sécurité.

La constitution de groupes de soutien mutuel permet aux victimes et aux DDH de ne pas être seuls dans leurs démarches juridiques à risque.

Recueillir les faits, établir le mode opératoire des auteurs de la violence, définir la raison de la violence, démasquer les auteurs et décider de la suite à donner aux faits exige également l'analyse des risques et l'établissement de plans et de protocoles de sécurité et de protection des victimes, des témoins et des organisations qui les accompagnent dans leurs démarches juridiques.

⁷⁰ Susan George *Leurs crises, nos solutions*. Editions Albin Michel. 2010.

⁷¹ Jean Anouilh. Écrivain et dramaturge français. 1910-1987. *Becket ou l'Honneur de Dieu*. Editeur Gallimard. 1972.

Les DDH ne sont pas seul·e·s. Ils/elles peuvent compter sur l'appui d'organisations nationales et/ou internationales, de soutien juridique travaillant avec les DDH. Elles connaissent bien les rouages du système juridique.

L'amnistie générale est inacceptable. C'est de l'impunité.

Exercices

Les exercices seront réalisés en groupe afin de permettre d'aborder la multitude des vécus et des réactions individuels. Ceci permettra, par l'analyse, d'approfondir tous les éléments, de distinguer les perceptions individuelles et collectives, de comprendre l'origine de ces perceptions, de leur donner une certaine logique, de voir si nous pouvons les changer et dans quelles circonstances. De voir comment on peut vivre avec les vécus et perceptions que nous ne pouvons pas changer sans qu'ils nous accablent. Les exercices peuvent être également réalisés par les DDH et les proches exposés au stress vicariant.

Ces exercices supposent l'engagement de la part de chacun·e à exprimer ce qu'il/elle ressent et perçoit réellement. Si la personne ne souhaite pas s'exprimer, elle en a le droit. Elle peut le dire ou garder le silence. Attention à ne pas forcer quiconque à parler. Il faut respecter son droit au silence. Lui donner le temps de parler plus tard.

Pour les exercices et ensuite le travail avec les victimes de violence politique (DDH et/ou victimes accompagnées par les DDH) il est important de se souvenir que l'écoute entre pairs est fondamentale. En effet, les pairs partagent des expériences semblables et sont donc à même et, d'emblée, de se comprendre.

Avant de réaliser les exercices, les personnes présentes doivent s'engager à garder la confidentialité des échanges et l'anonymat de leurs auteurs. Garder la confidentialité et l'anonymat ne veut pas dire ne pas transmettre l'acquis des exercices qui pourrait être utile à d'autres DDH. Cela veut tout simplement dire reformuler l'acquis de manière à ce que les auteurs ne puissent pas être identifiés.

La liste des exercices n'est pas exhaustive.

A. Mémoire collective, lutte contre l'impunité, pour la vérité et la justice

Mots clés

- Impunité
- Vérité
- Mémoire collective
- Justice
- Réparation
- Institution juridique
- Réseau
- Groupe de soutien mutuel
- ...

Exercices:

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots.
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulier à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé.
- e. Expliquer pourquoi.

B. Analyse

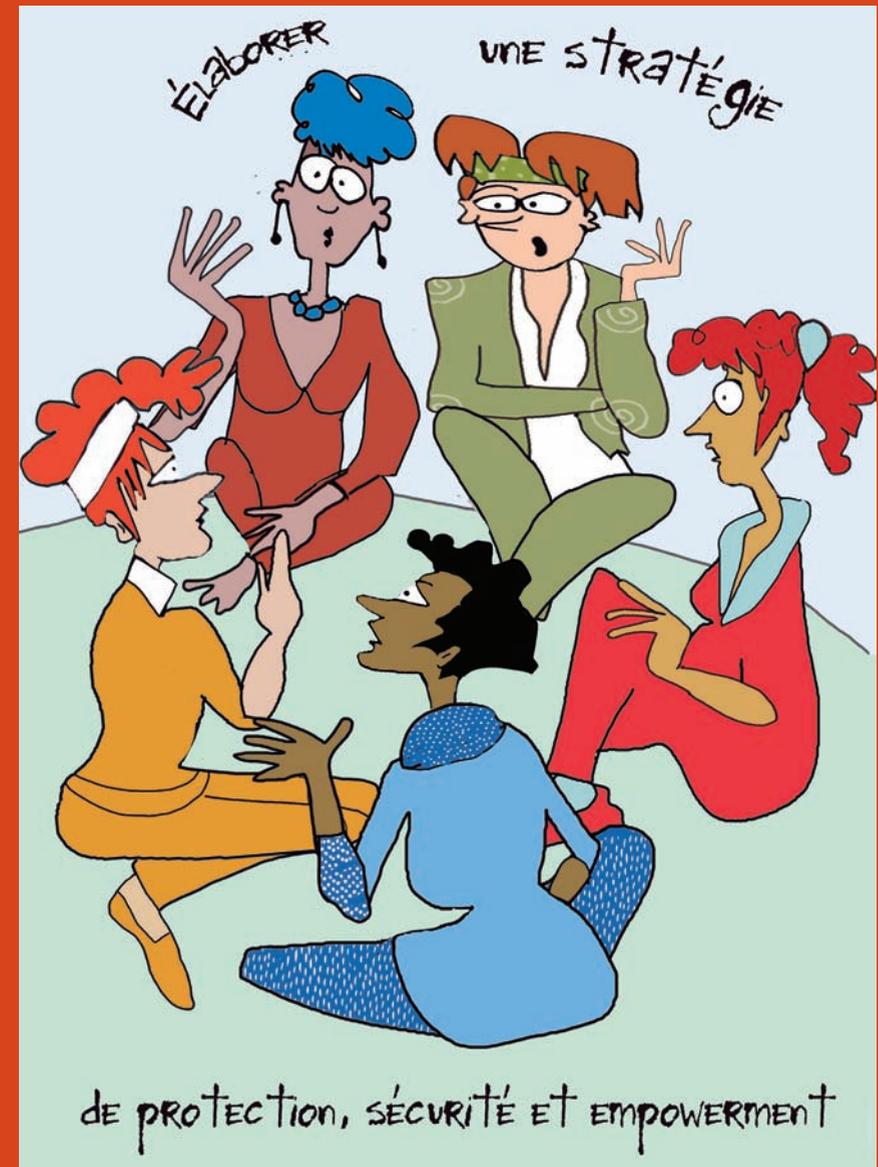
- B.1. Chercher dans la Constitution du pays tous les articles qui justifient, rendent légitime et légalisent l'action des DDH.
- B.2. Chercher les textes et mécanismes internationaux qui rendent légitime et légalisent l'action des DDH aux yeux de la communauté internationale.
- B.3. Chercher les textes et mécanismes internationaux qui se réfèrent spécifiquement au domaine de votre action de DDH. Il y a, par exemple, la Déclaration universelle des droits humains, des droits des femmes, des enfants, des LGBTI, des DDH, des DDH femmes, des journalistes, des syndicalistes, le protocole des droits civils et politiques, le protocole des droits culturels, économiques et sociaux. Ils n'ont pas tous été ratifiés par tous les gouvernements.
- B.4. Etablir la liste des institutions juridiques internationales que les DDH pourraient saisir.

- B.5. Etablir la liste des organisations nationales et internationales de juristes et avocats DDH.
- B.6. Citer quelques exemples de procès nationaux et internationaux contre des auteurs de violence politique.
- B.7. Analyser la stratégie qui a débouché sur ces procès afin d'en tenir compte lors d'une éventuelle action juridique.
- B.8. Mettre en évidence les dysfonctionnements éventuels de l'appareil judiciaire dans son propre pays afin de réfléchir à la stratégie à développer pour changer la situation.
- B.9. Citer quelques exemples de désobéissance civile et ses conséquences.
- B.10. Expliquer en quoi elle peut aider les DDH.
- B.11. Reconstruire la mémoire collective avec sa communauté (par exemple, comparer l'information officielle sur des faits vécus par la communauté avec l'information de la communauté elle-même. Proposer plusieurs manières de raconter les faits et indiquer celle qui transmet le mieux le sens que la communauté souhaite leur donner ou le sens qu'elle ressent. Voir comment ce qui s'est passé se rapporte à la Constitution du pays, aux droits fondamentaux universels, aux droits des victimes, des DDH, etc.)

...

N.B. Ce travail de recherche contribue à la connaissance de ses propres droits. Connaître ses droits contribue à l'affirmation de soi. Il est fondamental de transmettre cette connaissance aux victimes que les DDH accompagnent et à la communauté en général. Savoir, avoir la connaissance aide à s'affranchir du joug du pouvoir oppresseur qui se fonde également sur l'ignorance. Le travail de recherche et de connaissance contribue au travail psychosocial communautaire.

5 Action psychosociale communautaire



5.1 Quand commencer? Par où? Que faire pour aller plus loin ?

5.1.1 Quand commencer? 5.1.2 Par où commencer?

5.1.3 Que faire pour aller plus loin?

5.2 Le stress simple

5.3 Le stress post-traumatique

5.4 Le stress vicariant

5.5 Les enfants

5.6 DDH victimes de torture

5.7 Les attentes réalistes

Résumé

Exercices

5 Action psychosociale communautaire

L'expérience confirme que la majorité des victimes de violence politique restent debout, survivent aux pires événements et reprennent leur vie en main. Il en est de même pour les DDH. La motivation, la conviction, l'engagement, le rôle que les DDH assument contribuent également à leur capacité de survie. Affronter le stress renforce cette capacité.

Le pouvoir n'est jamais absolu, c'est-à-dire, uniquement dans les mains d'un groupe dominant ou d'un dictateur. Il faut penser en termes de marge de pouvoir plus ou moins étroite. Il faut réfléchir à la stratégie qui permettra d'augmenter la marge de pouvoir des DDH et, de ce fait, l'espace sociopolitique qu'ils occupent.

Pour cela, les DDH devront utiliser leur marge de pouvoir d'accéder au soutien (local, national, international) afin d'augmenter le coût politique d'une éventuelle agression à leur égard. Ceci réduira la marge de pouvoir d'impunité de l'opresseur. En d'autres termes, les DDH peuvent utiliser leur marge de pouvoir pour changer l'attitude de l'adversaire qui aura compris qu'il risque des représailles qui le discréditeront et l'affaibliront. Cela est possible si les DDH augmentent le coût politique des actions contre eux qui va diminuer la marge d'impunité de l'opresseur. Ceci va augmenter le pouvoir de **dissuasion** des DDH à l'égard de l'adversaire qui sera contraint à **tolérer** les activités des DDH en changeant son attitude à l'égard des DDH. Tolérer les activités des DDH ne veut pas dire les accepter. Accepter les activités des DDH implique que l'adversaire est persuadé de leur bien fondé. Cela nécessite un changement de mentalité chez l'adversaire.

*'Renforcer les processus d'aide, reconstruire le tissu social, familial, les liens affectifs, la mémoire historique, l'aide psychologique, le sens de ce qui est communautaire, tout ceci constitue un cheminement complexe, difficile et douloureux.'*⁷²

L'**action** psychosociale permet aux membres d'une communauté de mieux se protéger et lutter contre l'injustice sociale et économique, contre l'impunité. Elle diminue la probabilité que le drame ne se répète.

Je l'ai dit, je le répète et le répèterai encore jusqu'à la fin de cet ouvrage: la communauté est également concernée par cet ouvrage. La participation communautaire est fondamentale à la reconstruction psychosociale, à la lutte contre l'impunité, à la protection et sécurité des DDH et de la communauté. Ces différents aspects sont pratiquement indissociables car ils ont tous un impact l'un sur l'autre. Ils font tous partie de l'action communautaire. Le travail visant le renforcement de l'action communautaire doit se réaliser en groupe, avec les parties concernées.

Quelques conseils pour construire l'action communautaire

- Sensibiliser les DDH et la communauté à la dimension psychosociale;
- Améliorer les connaissances psychosociales des personnes qui sont le plus en contact avec les membres de la famille, de la communauté;
- Valoriser les initiatives personnelles et spontanées d'entre-aide des familles;
- Informer la famille et la communauté sur leurs droits afin de leur permettre de les faire valoir et de renforcer la lutte contre l'impunité;
- Assurer l'accès à un réseau de juristes et d'avocats chargés du suivi juridique, à qui ils pourront transmettre leur témoignage, apporter des preuves et demander protection; évaluer quand et comment contacter des journalistes de confiance afin d'informer l'opinion publique de ce qui se passe;
- S'assurer le soutien des chefs communautaires et religieux, des sages et guérisseurs;
- Chercher des alliances. Les DDH participent à un projet global de justice sociale et économique. Elles/ils ne sont pas des mendiant·e·s, ils/elles ne font pas non plus la charité. Les DDH revendiquent et défendent les droits humains universels qui se fondent sur la reconnaissance universelle des besoins humains des individus et des peuples. Il y en a au moins 4, universels et non négociables: la survie, le bien-être, la liberté et l'identité. Les DDH n'ont rien inventé. Ils/elles revendiquent ce qui est universellement reconnu et qui se trouve dans la constitution de leur pays;
- Construire un groupe de soutien mutuel autour d'un projet communautaire tourné vers l'avenir qui vise la justice sociale et économique. Cela peut être une cuisine, un potager, un jardin d'enfants, un comité pour faire valoir les droits de tous, etc. Tout ce qui peut contribuer au soutien mutuel;
- Approfondir l'analyse du mode opératoire du pouvoir et de ses sources afin de renforcer le pouvoir d'action communautaire. Le pouvoir oppresseur repose aussi sur l'obéissance d'un nombre suffisant d'opprimés. Apprendre à dire '**non**' est moins violent que dire '**oui**'. Mais pour dire '**non**' on a besoin d'objectifs, de soutien, de stratégie communautaires. On a besoin de reconnaître son identité, son appartenance à la communauté avec laquelle on lutte contre l'injustice et l'impunité. La communauté est essentielle pour construire et préserver la mémoire collective.

- ...

⁷² Adolfo Pérez Esquivel. Extrait de citation. 1992.

Tout au long de cette cinquième partie, je vais revenir sur des concepts déjà abordés pour insister sur l'importance de les intégrer dans le travail psychosocial communautaire. Chacun d'eux constitue une porte d'entrée vers le renforcement de l'action communautaire. En d'autres termes, le lecteur abordera cette cinquième partie en ayant à l'esprit l'ensemble des chapitres précédents qu'il/elle transmettra à toutes les parties concernées par l'action psychosociale communautaire. J'aborderai l'action psychosociale communautaire depuis la perspective du/de la DDH à soutenir, celle du/de la DDH qui soutient, celle de la famille et celle de la communauté à la fois affectées et actrices du soutien psychosocial communautaire.

Éléments d'analyse permettant le renforcement communautaire⁷³

Constat

L'obéissance est essentiellement volontaire.

Tout gouvernement, tout pouvoir se fonde sur le consentement.

Analyse

Analyser le consentement, la raison pour laquelle les gens obéissent. Tenir compte du contexte politique, économique et social dans lequel ils se trouvent ainsi que ce qui les conditionne.

Le Pouvoir et ses sources

1. Autorité
2. Ressources humaines
3. Capacité et connaissances. Information et désinformation
4. Intangibilité – psychologie, idéologie, foi, tradition
5. Ressources matérielles
6. Sanctions - imposition de l'obéissance.

Ces sources dépendent de l'obéissance (raisons pour lesquelles les gens obéissent)

1. Habitude et ignorance
 2. Peur des sanctions
 3. Obligation morale
 4. Intérêt personnel
 5. Identification avec le pouvoir gouvernant
 6. Zones d'indifférence (on évite le questionnement critique)
 7. Manque de confiance en soi.
-

5.1 Quand commencer? Par où? Que faire?

5.1.1 Quand commencer?

L'intervention psychosociale n'est pas une intervention d'urgence au sens médical '*premiers soins d'urgence, question de vie ou de mort*'. Même dans des situations de catastrophe naturelle, de guerre, de violence politique, etc. Il est donc inutile de s'embarrasser de cette question. Tout moment est bon. La question n'est donc pas celle du moment mais bien celle de convaincre les DDH de s'arrêter le temps nécessaire à la réflexion, l'analyse et la mise en place de mécanismes de soutien psychosocial.

Les DDH travaillent avec conviction, passion, empathie, compassion et dans le stress. Ils ont du mal à s'arrêter et prendre du temps pour eux-mêmes alors que ceci pourrait renforcer leurs activités avec et pour ceux qu'ils défendent. Ils le font parfois après avoir frôlé le pire, lorsqu'ils prennent conscience qu'il y a des éléments sur lesquels ils peuvent agir et garder un certain contrôle, comme le stress, surtout si le stress a contribué, directement ou indirectement, '*au pire*' esquivé. Toutefois, souvent, ils replongent dans leurs activités avant même d'avoir approfondi la question. Les DDH peuvent avoir du mal à vaincre les réticences à reconnaître leurs états d'âmes, sentiments de peur, d'angoisse, etc. Ces sentiments sont souvent associés, erronément, à la faiblesse alors que, de fait, ils constituent une sonnette d'alarme précieuse pour la santé, la sécurité et le travail des DDH. Les DDH qui en tiennent compte peuvent développer la **capacité** de les affronter afin de réduire le risque de leur impact néfaste, également sur la famille, l'organisation, la communauté, etc. des DDH.

Il convient d'établir le lien entre la violence politique, le stress et les problèmes que les DDH rencontrent au quotidien, dans leur travail, leur sécurité, leur entourage, leurs relations, etc. Pour ce faire, les DDH peuvent aussi se servir de l'expérience d'autres DDH et organisations.

L'intervention psychosociale auprès des DDH tient compte au moins 3 perspectives:

- Celle de l'individu (le/la défenseur·e des droits humains)
- Celle de la communauté (famille, amis proches)
- Celle de l'organisation (collègues, structure)

⁷³ Gene Sharp, *The politics of Nonviolent Behavior, Part I*, Porter Sargent Publishers, Massachusetts 1973).

Ces éléments sont constitués:

- de féminin, masculin, troisième genre indépendamment de son orientation sexuelle
- d'âges différents (enfants, jeunes, adultes, avancés)
- de scolarité variable (scolarisés, semi ou analphabètes)
- de contextes culturel, social, économique, etc. multiples
- ...

Tous ces éléments se situent dans un contexte politique, social et économique donné.

C'est en gardant à l'esprit tous ces éléments qu'on abordera la lecture de ce qui suit. Ce qui suit n'est pas exhaustif. C'est la réflexion partielle de ce qui peut être réalisé par rapport au stress, à l'identité, au soutien à l'égard des DDH torturé·es, des enfants des DDH, etc. Bien que la réflexion exposée part souvent de la perspective du/de la DDH à soutenir, elle s'applique également à la perspective de toutes les autres personnes et groupes concernés par le soutien psychosocial communautaire.

5.1.2 Par où commencer?

Il est difficile de répondre à la question hors contexte. Par contre, ce qui est sûr, c'est que les DDH ne partent pas de zéro et qu'ils/elles n'ont pas attendu la publication de cet ouvrage pour prendre conscience du stress post-traumatique, de l'impact psychosocial de la violence politique et construire un soutien, quel qu'il soit. La plupart des DDH ont notamment une capacité de résilience sans laquelle, d'ailleurs, elles/ils ne pourraient pas être défenseur·e·s des droits humains, survivre aux tortures physiques et psychologiques, supporter les risques et surmonter la peur.

On pourrait peut-être commencer par se demander pourquoi on décide de s'occuper de la dimension psychosociale dans notre travail de DDH, c'est à dire examiner ce qui s'est passé et parler de l'impact psychosocial de la violence politique pour y réagir.

Ensuite, partager les expériences, établir une liste de faits et mettre en évidence ce qu'ils ont en commun. On se rendra compte que l'accumulation de ces faits débouche sur le stress et que le stress aura aussi contribué à l'enchaînement d'autres faits.

Le stress peut constituer le point d'entrée du travail psychosocial communautaire. Il concerne tout le monde. Le stress est la réaction de notre organisme, physique et mentale, aux pressions environnantes. Dans le cas des DDH, cet environnement est celui de la violence politique. C'est elle qui en est responsable. Et si dans

l'immédiat on ne peut pas agir sur la violence, on peut néanmoins agir sur le stress. Le stress est complexe, composé de multiples éléments dont l'accumulation déclenche le stress. Distinguer les éléments déclencheurs permet d'agir sur le stress, du plus léger au plus grave, le stress post-traumatique.

Les éléments déclencheurs de stress peuvent être liés au **contexte de violence politique, au travail, à la situation personnelle, etc.**

Éléments de stress liés au contexte de violence politique

- Conscience du rapport de force déséquilibré;
- Exposition constante au risque de mort;
- Exposition constante à la menace d'enlèvement, d'emprisonnement, de torture;
- Renoncement forcé des revendications;
- Exposition au risque d'exil;
- Exposition au harcèlement;
- Côté des agresseurs;
- Confrontation permanente à l'impunité du pouvoir agresseur;
- Confrontation à l'arbitraire du pouvoir en place;
- Exposition directe et indirecte à des éventuels conflits armés;
- Exposition à une réalité qui dépasse l'imagination et qui engendre un sentiment de **vulnérabilité**;
- ...

Éléments de stress liés à l'activité de DDH

- L'organisation est constituée de DDH avec leur propre bagage de souffrance, de justice non obtenue;
- Le traumatisme vicariant : les DDH sont à l'écoute des victimes, de leur souffrance, avec compassion, empathie, au risque de revivre leur propre souffrance et traumatisme ou de souffrir par imprégnation la souffrance, traumatisme de l'autre, en se mettant à sa place.
- Les DDH soutiennent les victimes dans leurs démarches de dénonciation malgré qu'ils/elles sont conscient·e·s de l'impunité;
- Des structures insuffisantes par rapport au mandat, aux attentes des victimes qu'ils aident, aux nombreuses tâches à réaliser, aux imprévus;

- Difficulté à établir des priorités;
- Manque de temps à consacrer à la recherche de fonds. les DDH travaillent souvent dans l'urgence, sur des questions de vie ou de mort qui n'ont pas de prix;
- Manque de formation psychosociale et de temps consacré à la question, ne fût-ce qu'en interne;
- L'organisation est tournée vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur et l'intérieur (elle s'occupe des *'autres'* au lieu des *'autres'* et des *'siens'*);
- Manque de repos;
- Manque d'alternance entre les tâches plus stressantes et celles qui le sont moins;
- Manque de règles de sécurité;
- ...

Éléments de stress liés au contexte personnel

- Les DDH ont une famille, des amis, des proches souvent otages de l'agresseur potentiel;
- La famille, les amis, les proches peuvent eux-mêmes exercer des pressions pour que le/la DDH se retire, se consacre à *"eux plutôt qu'aux autres"*;
- Les DDH peuvent se décourager, se sentir *'coupables'* de ce qui leur arrive et oublier qu'ils ne sont pas responsables de la violence politique;
- Les DDH sont des êtres humains avec des besoins affectifs, des envies, des aspirations de vie souvent entravés;
- Les DDH vivent souvent dans la précarité;
- ...

Ces différentes sources de stress peuvent causer des symptômes analogues: acablement, nervosité, angoisse, insomnie, inappétence, changement d'habitude alimentaire et/ou d'hygiène, irritabilité, violence, impatience, pensées obsessionnelles, refuge dans le travail, incapacité de décrocher pendant les loisirs, recours à l'alcool, aux médicaments ou autres drogues etc.

Rappelons-le, ce stress accumulé peut amener les DDH à baisser la garde, à s'exposer davantage au danger et donc, à augmenter le stress et déclencher un cercle vicieux. L'agresseur potentiel ne prend pas congé, les DDH non plus. L'agresseur guette l'occasion, les DDH évitent de la fournir. L'agresseur sait, tout comme les DDH, que le stress contribue à l'occasion. Vivre avec ce stress et dans la conscience de ce stress

est, en soi, traumatisant. Comprendre le mécanisme de la répression est un pas vers la résistance au stress.

Quand on est continuellement sur le 'qui vive', il est difficile de prioriser les tâches, de se retirer, de décompresser, de s'attarder sur la prise de conscience et sur l'**analyse** de ce qui nous arrive. Pourtant, il est fondamental de tenir bon. *'Tenir bon'* passe par le repos, la prise de distance pour revenir plus fort. *'Tenir bon'* passe aussi par le décryptage de la stratégie du pouvoir de répression et de ses mécanismes. Connaître la stratégie du pouvoir de répression et ses mécanismes peut aider les DDH à ne pas sombrer, à développer des stratégies de survie, d'action et à décoder la manipulation du pouvoir oppresseur.

La manipulation est utilisée par le pouvoir oppresseur afin de créer la confusion, souvent en renversant les responsabilités. Sous le stress, dans des situations extrêmes, il est humain de remettre en question ses propres valeurs et modes de vie. Cela arrive aussi aux DDH, à leur famille et communauté. Par la confusion ainsi créée, il leur arrive de se sentir responsables de leur sort et de celui de leurs proches. Il leur arrive de penser qu'ils/elles n'auraient jamais dû faire partie le mouvement des DDH et qu'ils/elles n'ont pas été à la hauteur des attentes de ceux qu'elle/ils défendent.

La confusion permet de renverser les responsabilités. Le pouvoir va jusqu'à entraîner la famille, les voisins, les proches en leur imposant de surveiller et dénoncer les DDH. Il les met face à des choix impossibles: choisir entre sa propre vie et celle de l'autre. Il veut en faire, au moins, des co-responsables des activités des DDH ou de leur mort. Il les piège dans la confusion. Et aussi après, car il est probable qu'on se demandera: *'pourquoi moi et pas l'autre, pourquoi l'autre et pas moi?'*. De toute façon, l'un des deux risque de devoir vivre avec les conséquences de ce choix malgré la conscience de la perversion du pouvoir répressif qui impose le choix impossible.

5.1.3 Que faire pour aller plus loin?

Il s'agit ici de renforcer le soutien communautaire face au stress. Il convient de se rappeler la distinction entre stress *'simple'*, stress *'post-traumatique'* et stress vicariant. Cette distinction a déjà été abordée dans la première partie de cet ouvrage. Je la reprends ici car tous les membres de la communauté sont concernés.

Rappel

Le stress *'simple'* est celui qui ne résulte pas d'un trauma mais plutôt du trop plein des pressions accumulées par le DDH.

Le stress *'post-traumatique'* est celui qui résulte du trauma.

Le stress vicariant affecte les personnes qui accompagnent les victimes et il présente des symptômes semblables à ceux du stress *'post-traumatique'*.

Malgré cette distinction, certaines actions sont communes, par ex. l'analyse critique. Le présent ouvrage en reprend certaines, progressivement. Lorsque le groupe réfléchira aux actions à entreprendre pour chacune d'elles, il veillera à expliquer:

- En quoi l'action proposée leur permettra d'atteindre l'objectif visé;
- Ce que chaque action suppose;
- Comment il va tenir compte des éventuelles difficultés que l'action implique;
- Comment il va mettre en place les éléments nécessaires à la réalisation de l'action.

5.2 Le stress simple

Remettre les choses à leur place

- Analyser ce qui arrive, reconnaître les objectifs et mécanismes de la violence politique;
- Se situer par rapport à tout cela avec les autres membres de la communauté, des organisations et voir de quelle manière cela affecte toutes les parties concernées;
- Différencier les sources du stress afin de réfléchir à des interventions adaptées;
- Identifier les limites de chacun et voir comment redistribuer le travail, les responsabilités;
- Voir comment chacun réagit, se réorganise. Les DDH ne sont pas seul·e·s. Ils/elles ne sont pas les seul·e·s à lutter contre l'impunité, pour la justice et l'affirmation des droits humains, et ce, contrairement à la confusion dans laquelle la répression veut les enfermer;
- Prendre le temps d'en parler, de parler du contexte dans lequel les DDH vivent et travaillent. Ce n'est pas une perte de temps, bien au contraire;
- Parler des symptômes pour arriver à la source du stress afin d'identifier les interventions utiles et possibles. Il s'agit de réactions normales à des situations anormales. On peut identifier des mécanismes pour diminuer la probabilité que ces réactions ne sabotent davantage la santé, la sécurité et le travail fondamental des DDH;
- Saisir l'opportunité pour intégrer la dimension du genre dans l'analyse. A la liste des sources du stress s'ajoute également celui lié au genre. Qu'il s'agisse de femme, d'homme, d'intergenre - quelle que soit l'orientation sexuelle de chaque personne- la dimension du genre est souvent occultée ou reléguée,

surtout dans les organisations mixtes. Le débat n'est pas nécessairement interdit mais il peut être esquivé et il est rarement institutionnalisé. Il est important de se poser la question.

- ...

Décider des actions en fonction du contexte

Contexte politique

- Inventaire des acteurs/actrices sur le terrain tant au niveau local, que national et international;
- Identifier ceux/celles qui pourraient aider les DDH dans leurs démarches;
- Définition du territoire sur lequel travaillent les DDH: à grand, moyen, bas risque. Et ce, en fonction aussi des acteurs armés ou non: les autorités, les groupes révolutionnaires, les organisations criminelles;
- Elaborer une stratégie de protection et de sécurité;
- Mettre en place un protocole de mise en œuvre de cette stratégie;
- ...

Contexte organisationnel

- Définir les priorités et les respecter;
- Développer des capacités internes pour faire face au stress;
- Etablir des alliances pour s'assurer un soutien, la relève. Ceci peut également passer par les proches;
- Institutionnaliser le temps à consacrer au bien-être des DDH;
- Institutionnaliser le temps de repos et le respecter; Il s'agit probablement des normes les plus difficiles à respecter pour les DDH alors que leur sécurité, celle des autres en dépend aussi. Moins ils/elles se reposent - pour plus se consacrer aux autres - plus ils/elles risquent de moins pouvoir se consacrer aux autres;
- ...

Contexte familial et communautaire

- Rappeler la cohérence entre l'attention donnée aux proches et celle accordée aux autres;
- Etablir l'inventaire des besoins des uns et des autres;
- Réfléchir à ce qui pourrait faire du bien à chacun·e;
- Vivre pleinement le temps consacré à la famille et aux proches en évitant de se laisser distraire par le travail;
- Envisager la possibilité d'établir des groupes de soutien mutuel entre les familles des DDH et des victimes afin, aussi, de permettre aux uns et aux autres de se ressourcer, de se reposer, d'être ensemble, de se faire du bien. Si une promenade peut être un loisir accessible dans un contexte normal, elle nécessite beaucoup de précaution dans un contexte anormal de violence politique. La promenade se fera en groupe, ne fût-ce que pour s'assurer la présence d'éventuels témoins. Elle peut aussi ne pas avoir lieu au moment voulu mais bien au moment *'possible'*;

– ...

Anticiper les difficultés

Il faudra, pour chacune des actions, anticiper les difficultés qu'elle suppose et trouver des solutions. Pour l'opresseur, les DDH restent des DDH 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Par conséquent, il ne faut jamais baisser la garde. On peut envisager des moments de repos, par exemple en travaillant tour à tour. Cela pourra contribuer aussi à réduire le stress. Les DDH qui peuvent en parler et intégrer ces moments de repos dans leur plan de travail auront plus de probabilité de ne pas succomber aux risques psychosociaux (anxiété, stress, épuisement/burn-out, etc.)

Exemple:

Prendre congé peut réduire le stress dû au trop plein de travail (le congé ne diminuera pas le stress induit par la famille qui exige de s'occuper de ses enfants plutôt que des enfants des autres). Cela peut impliquer devoir s'éloigner. Il faudra donc penser à la sécurité pour bien choisir l'endroit et le moment car le congé ne diminuera pas le risque de répression et le stress qu'il engendre. Il faudra en parler et trouver ensemble des solutions.

On l'aura compris, la sécurité, reste un élément transversal de l'action sur le stress. (voir *Nouveau Manuel de protection des DDH*).⁷⁴

⁷⁴ E. Eguren et M. Caraj *Nouveau Manuel de protection pour les défenseurs des droits humains*, Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternationale.org/fr/protectionmanuel>

Diminuer le niveau de stress

Récupérer le contrôle des variables dépendantes de nous, nous aide à agir sur le stress. Ces variables sont, essentiellement, nos propres capacités et vulnérabilités. Il convient donc de les énumérer, de réfléchir à ce que nous pouvons faire pour réduire nos vulnérabilités.

Par exemple, s'agissant du stress lié au trop plein d'activité, le/la DDH devra identifier s'il/elle a tendance à vouloir tout contrôler. Cette vulnérabilité risque de renforcer le niveau de stress dû au travail, à l'absence de congé, aux attentes de la famille, etc. Que faire? Analyser en groupe cette tendance pour en comprendre la cause. Si elle a pu être fondée à un moment donné elle n'en est pas pour autant généralisable. Une tendance qui dans une circonstance peut nous sauver peut s'avérer nuisible dans une autre. Il convient de bien analyser chaque circonstance pour y adapter son comportement.

Quelles sont les capacités dont nous disposons pour y remédier et quelles sont celles que nous devons encore développer? Réapprendre à faire confiance devrait nous permettre de déléguer certaines tâches et de disposer de plus de temps pour souffler. Pour déléguer certaines tâches, il faudra consacrer du temps pour informer et former d'autres personnes.

5.3 Le stress post-traumatique

Le drame provoque le trauma. Le trauma est la blessure due au drame. Le trauma induit la souffrance. La souffrance psychologique est appelée aussi stress post-traumatique. Celui-ci provoque le trouble de stress post traumatique (TSPT)⁷⁵ soit immédiatement ou plus tard. Le souvenir reste enfoui dans l'inconscient. On ignore à quel moment il refera surface. L'inconscient n'oublie rien.⁷⁶ Le trouble s'exprime sous la forme d'un ensemble de symptômes d'ordre physiologique et/ou comportemental. Il indique la présence de la blessure, du trauma. Il en est la réaction. Pour comprendre, reconnaître et agir de manière adaptée il est recommandé de décomposer cet enchaînement et de ne pas confondre les moments.

Améliorer la capacité de soutenir les autres

Il ne suffit pas d'être un·e DDH, d'être passé·e par certaines expériences traumatiques pour être en mesure d'apporter un soutien adéquat à celui/celle qui souffre d'un stress post-traumatique semblable au sien. Le partage d'expérience n'est qu'un point

⁷⁵ Le TSPT et aussi connu sous le nom de syndrome de stress post traumatique- SSPT. L'autrice optera pour TSPT car le terme *'trouble'* est plus explicite que *'syndrome'*. De fait, il l'illustre en partie.

⁷⁶ Sigmund Freud. Psychanalyste. 1856-1939.

de départ pour créer un climat de confiance avec l'autre et contribuer à ce qu'il/elle se sente compris·e, à ce que la parole puisse être libérée. C'est dans ce terreau qu'un travail va pouvoir se faire. Mais ce terreau ne constitue pas un aboutissement en soi. Il est une condition nécessaire mais pas suffisante. C'est une étape sur un long cheminement au cours duquel les deux protagonistes ne sont pas seuls.

Les étapes du travail de soutien au DDH victime de violence politique

Il est à noter qu'en l'absence de professionnels de la santé mentale, ce sont les pairs et les proches qui devront apporter au DDH un environnement sécurisant.

Avant toute chose, c'est répondre à ses besoins immédiats qu'il conviendra de faire. Ceux-ci n'auront apparemment rien avoir avec le travail sur le trauma lui-même. Il s'agira de se donner du temps, la disponibilité d'être attentif à ses besoins immédiats. C'est ainsi que l'on créera et renforcera chez elle/lui le sentiment d'être écouté, pris en compte, compris et que on lui apportera la sécurité de base qu'elle/il a besoin de retrouver.

Ces besoins immédiats peuvent nous sembler anodins. Dans ce contexte, ils ont cependant une importance capitale: il peut s'agir de dormir, d'une promenade, d'un verre d'eau... de quoi que ce soit qui pourrait nous paraître ne pas être urgent par rapport au travail pour lequel on est là et qui pour elle/lui est la véritable urgence. Car son urgence à elle/lui est avant tout d'être rassuré·e sur le fait qu'on l'écoute et qu'on la/le prenne vraiment en compte. Ce n'est que lorsque cette condition sera remplie, que toute parole, toute narration pourra avoir lieu.

La reconnaissance entre pair·e·s

Pour la victime d'un trauma, le partage avec une ou des personnes qui sont passées par les mêmes souffrances est essentiel. Des mouvements tels que celui des mères de la place de Mai en Argentine, des Femmes en Noir en Israël et Palestine, le GAM au Guatemala - Groupe de soutien mutuel des familles des disparus et des prisonniers politiques - jouent à cet égard un rôle essentiel. Qui, mieux que le pair, peut partager et ce faisant, soulager quelque peu la souffrance du traumatisé? Qui mieux que lui peut lui ouvrir une perspective de vie après le trauma, lui apporter l'espoir d'échapper à l'anéantissement de soi et de redevenir protagoniste de sa vie? En d'autres termes, de passer de l'état de victime impuissante à celui de rescapé capable de reprendre sa vie en mains.

L'implication des proches et de sa communauté

L'impact psychosocial de la violence politique ne concerne pas un individu isolé, mais bien toute une communauté. La reconnaissance mutuelle des souffrances vécues est un élément essentiel pour reconstruire la cohésion du groupe, qui va

devoir se réorganiser autour du drame et de ses conséquences. La communauté sera le lieu où le/la défenseur·e victime de violence va pouvoir se déposer, retrouver ses repères, un environnement affectif et social sécurisant pour autant qu'elle aura été reconnue elle aussi dans sa souffrance.

La narration

Parce qu'il/elle se sentira protégé·e, le/la DDH victime de violence politique libérera plus facilement sa parole. La narration commencera. La narration de son vécu, des circonstances, de ses sentiments, de ses perceptions, de sa détresse, de ses désillusions, des changements de valeurs que les événements ont opérés en lui/elle, de sa nouvelle perception de la vie... On sera là pour l'écouter, valider son vécu et progressivement sans le/la brusquer, l'amener à remettre le tout dans son contexte de violence politique. La narration a de multiples issues potentielles: sur la personne elle-même, sur la mémoire collective, sur la lutte contre l'impunité, etc. Elles sont toutes complémentaires. Le stress post-traumatique peut resurgir à tout moment, on n'est jamais sûr d'en être sorti définitivement. Savoir que son récit contribue à la lutte contre l'impunité peut être un soulagement pour celui qui revit le stress post-traumatique.

Mettre des mots sur ce qui nous arrive contribue au moins à l'analyse des faits, des sentiments, à leur élaboration, à la reconstruction et transmission de la mémoire collective, aux connaissances des autres DDH, à l'action, à la lutte contre l'impunité, à garder notre identité de DDH, à résister, à affirmer nos convictions, à ne pas être effacé, dépersonnalisé par le pouvoir de répression.

L'analyse des événements

L'analyse des événements est nécessaire pour, d'une part aller mieux soi-même et d'autre part, pour pouvoir donner du sens à son positionnement et son action et, face à l'agresseur, ne pas céder au piège de la culpabilisation, et/ou de la remise en cause de ses actes.

L'élaboration de nouveaux choix

Après le travail d'analyse sur les événements, de nouveaux choix vont se poser au DDH. Ces choix, le/la DDH a besoin de les poser en accord avec ses valeurs profondes mais aussi après avoir pu déterminer, en toute sérénité et en toute connaissance de causes, les limites qui sont devenues les siennes. Là encore il/elle aura besoin de toute l'écoute et du soutien de ses pairs et de ses proches pour trouver un juste équilibre entre son besoin d'une sécurité de base pour se reconstruire et son besoin de justice. A cette croisée des chemins, le/la DDH doit parvenir à se sentir libre d'abandonner la lutte ou de la poursuivre.

Prendre conscience de la multitude de facettes identitaires

Sous l'impact de la violence politique, le/a DDH a dû survivre aux nombreuses tentatives du pouvoir oppresseur de le/a déchoir de son identité de DDH, de citoyen·ne responsable, de parent soucieux/se du bien être de sa famille, d'ami·e, de collègue de ses camarades de lutte. Or elle/il n'aura fait que s'adapter aux circonstances pour survivre. Elle/il se reprochera d'avoir déçu les attentes de ses proches et de ne pas avoir pu garder tout le temps et en toute circonstance l'idéal d'identité de DDH. Il/elle aura perdu confiance en l'être humain, en la vie, en le monde, en les valeurs qui étaient les siennes.

Cela peut l'amener à se percevoir comme un·e lâche ou traître, à s'identifier à cela et à se condamner.

Il est fondamental de reconnaître qu'il ne s'agit pas de qualifier l'identité comme bonne ou mauvaise mais bien de reconnaître que l'être humain a une multitude d'identités et que certaines d'entre elles sont des identités d'adaptation et de transition. L'identité d'un être humain est constitué de multiples facettes elles-mêmes en relation entre-elles. Il faudra donc aider le/la DDH à prendre conscience de la multitude de ses facettes identitaires, à reconnaître que les êtres humains ne sont pas homogènes et univoques, qu'il faut apprendre à vivre avec les contradictions du monde et que ces contradictions ont un impact sur l'être humain. L'identité n'est pas une et unique. Elle est l'ensemble de toutes ses facettes et de leur relation entre elles. Elle n'est donc pas statique. Elle ne peut être détruite ou construite ni par le détenteur du pouvoir oppresseur ni par ceux qui soutiennent la personne concernée. Les personnes aidantes ne doivent pas craindre de détruire la personne concernée par leur maladroïse. Ce qui ne veut pas dire qu'elles ne doivent pas faire attention à ne pas blesser la personne concernée.

Dès lors, en pleine acceptation de toutes ses facettes et en toute sérénité, le/la DDH pourra décider de continuer ou non la lutte contre l'injustice, de se consacrer entièrement à sa famille, à sa profession, etc.

Quand un·e DDH soutiendra un·e autre DDH, il/elle devra:

- Reconnaître ses propres limites;
- Accepter qu'il n'y a pas de recette universelle, que l'âme humaine est complexe et surtout qu'il ne s'agit pas de lui quand il soutient l'autre;
- Savoir que l'impact psychosocial d'une même violence politique sur des individus différents aura des effets qui varieront en fonction du vécu personnel de chacun;

- Accepter qu'il/elle n'est pas psychologue, reconnaître les limites de ses compétences; il convient d'éviter d'imposer à l'autre nos solutions au malaise de l'autre, de transférer notre vécu et nos choix sur l'autre, de toujours avoir à l'esprit la question : *"Suis-je en train d'agir pour moi ou pour l'autre ?"*;
- Prendre conscience que la volonté d'imposer ses choix est humaine, qu'elle vient de notre sentiment d'impuissance et de peur que l'autre ne s'en sorte pas comme on le souhaiterait. Cette prise de conscience nous permettra d'éviter bien des écueils, notamment celui de s'impatienter, de vouloir prendre le pouvoir sur l'autre, qui lui seul est habilité, en dernier ressort, à poser ses choix;
- Prendre conscience que nous n'avons pas le pouvoir de détruire ou de reconstruire une personne (ce qui devrait nous rassurer). Nos gestes, nos paroles, même *'maladroïts'*, ne vont pas détruire l'autre. Ils ne vont pas non plus le/la reconstruire. Nous pouvons être à ses côtés, lui servir de miroir avec nos questions, nos attitudes, notre empathie. Nous pouvons l'accompagner dans les étapes de son propre processus de reconstruction. Nous ne pouvons pas nous substituer à lui/elle;
- Se fixer des objectifs atteignables, respectueux du cheminement personnel de celui qu'il soutient;
- Amener régulièrement le DDH qu'il/elle accompagne à visualiser le chemin parcouru, les progrès accomplis, pour qu'il/elle perçoive le mouvement vers un mieux.

Les précautions à prendre pour assurer une bonne communication afin de s'entendre et se comprendre

L'ouvrage est écrit en français et les mots peuvent se traduire différemment d'une langue à l'autre, d'une culture à l'autre. Les émotions sont universelles, les manières de les exprimer sont multiples : par des mots, oralement, par écrit, par la chanson, par le dessin, par des gestes. Il est fondamental de s'assurer que tous. toutes parlent la même langue, que les mots aient la même signification, quel que soit leur mode d'expression. Il ne s'agit pas d'imposer un mot plutôt qu'un autre. Il s'agit surtout de savoir comment une émotion universelle se dit, est décrite et exprimée dans une autre langue ou culture. Rappelons-nous qu'en français *'être'* en deuil et *'faire'* le deuil ne veulent pas dire la même chose.

Les accompagnants pourraient commencer par essayer de répondre aux questions suivantes, avant de les poser aux autres:

- Comment se dit *'deuil'* dans notre langue, dans notre culture? Comment s'exprime-t-il? Comment est-il élaboré?
- Comment se dit tristesse dans notre langue, dans notre culture? Comment s'exprime-t-elle? Comment est-elle élaborée?
- On fera de même avec les autres émotions (voir Première Partie de cet ouvrage).

On se rappellera des réponses quand on accompagnera l'autre. On vérifiera comment les concepts s'expriment dans sa langue et sa culture en étant très attentif aux mots utilisés, en vérifiant le sens qu'ils ont pour l'autre. Certains mots tels *'je suis triste'* peuvent nous sembler une évidence. Dans la réalité on s'apercevra qu'il peuvent avoir un sens bien différent d'une personne à l'autre. La source même de cette tristesse doit être clarifiée pour pouvoir l'aider de manière pertinente.

Exemple:

Il est probable que la/le DDH dise qu'il/elle est triste. Sa tristesse est fondée, elle est légitime. Sa tristesse pourrait nous sembler être une évidence. Or la tristesse peut se manifester par rapport à plusieurs éléments: ses propres aspirations non réalisées, sa famille, le contexte politique, etc. On demandera au DDH d'expliquer pourquoi il/elle est triste, ce qu'elle/il éprouve quand elle/il est triste pour l'aider à remonter à la source de sa tristesse, à remettre les choses en perspective, à identifier les responsabilités qui ne sont pas les siennes, etc. Il faudra aussi être attentif aux mots qui en cachent d'autres.

Exemple:

La/le DDH pourrait dire que sa tristesse est due au fait que la culture de son entourage ne permet pas la défense des droits de la femme. Il est possible qu'au fur et à mesure de l'échange on se rende compte que le véritable sentiment soit celui de la colère face au déni de la confusion entre rapport de force et culture par sa communauté.

On l'aura compris, pour se comprendre, on renforcera sa propre *capacité d'écoute* active afin d'aider l'autre à mettre des mots sur ses émotions, sur ce qui lui arrive, sur ses non-dits. L'écoute active est aussi appelée *écoute bienveillante* car celui qui écoute se sensibilise à l'égard de l'autre, par l'empathie, en se mettant à sa place. L'écoute active donne toute leur place aux sentiments de l'autre et les reconnaît. Elle ne se limite pas à la fonction de *'s'informer'* mais elle nous aide à aider l'autre.

L'écoute active est essentielle au soutien psychosocial. On peut la développer:

- En ne transformant pas l'entretien en interrogatoire.
- Selon les cas, il peut être préférable d'amener la personne à raconter 'une histoire de vie' (on la laisse raconter l'histoire d'un événement) plutôt que de mener un entretien et de l'interrompre systématiquement avec des questions. Il est très probable que ces dernières puissent être formulées à un autre moment;
- En adoptant une attitude physique de disponibilité et d'intérêt par nos paroles;
- En faisant preuve d'empathie;
- En reformulant les propos de l'autre avec ses mots et ensuite avec les nôtres;
- En veillant à ne pas imposer nos idées préconçues;
- En restant neutre et bienveillant. On peut à ce stade partager le point de vue de l'autre mais on ne va ni le/la contredire ni en rajouter;
- En n'interprétant pas ce que l'autre dit, surtout si sa réponse est générale ou imprécise;
- En l'aidant par des questions ouvertes à préciser sa pensée, à dire ce qu'il/elle ressent et pense. Les questions ouvertes peuvent être introduites par *'qu'est-ce que, comment, où, qui, pourquoi, etc.'*;
- En ne recourant pas aux questions fermées. Si la réponse à une question est un *'oui'* ou un *'non'*, on dit que la question est fermée. La question est également qualifiée de fermée lorsqu'elle impose un choix multiple (l'autre est obligé de choisir une réponse parmi les multiples réponses proposées par nous);
- En ne culpabilisant pas l'autre par des questions du genre *'pourquoi n'avez-vous pas fait ceci ou cela?'* En revanche on validera ses choix : il a fait ce qu'il pouvait à ce moment là avec les ressources qui étaient les siennes. Le fait qu'aujourd'hui il/elle agirait autrement est le fruit de circonstances qui n'étaient pas les siennes au moment des faits. Par conséquent, cela ne peut pas remettre en question les actes qu'il/elle a posés au moment des faits;
- En s'assurant que nos questions vont nous permettre d'aider l'autre et pas seulement de nous informer;
- En n'interrompant pas l'autre et en respectant son rythme, ses silences;
- En acceptant que la victime ne puisse pas raconter les événements autrement qu'en ayant recours à des métaphores;
- ...

Rappelons-nous que certaines personnes ont besoin d'abord de se sentir en confiance avant de pouvoir parler, d'autres préfèrent ne pas parler du tout avec des étrangers. La culture peut aussi imposer de ne pas parler en public, en groupe ou avec quelqu'un du sexe opposé.

Comprendre ce qui est arrivé

Aider la/le DDH accompagné·e à expliquer:

- Comment il/elle se sent;
- Ce qui s'est passé, comment;
- Pourquoi ces faits se sont passés, dans quel contexte;
- Quel est l'impact de ce qui s'est passé, sur qui, sur quoi;
- Quelles sont ses valeurs, ses convictions;
- Sur quelles valeurs se fonde l'attitude de l'agresseur;
- Comment c'était avant le drame, après le drame et comment est-ce maintenant;
- Ce que les gens racontent (l'aider à distinguer les faits des rumeurs);
- ...

Réaffirmer son identité

Aider la/le DDH accompagné·e à affirmer ou réaffirmer son identité. Son identité de membre d'une communauté qui partage des valeurs et des convictions dont elle/il est le/la défenseur·e. Il/elle est défenseur·e des droits humains. Le pouvoir de répression vise l'anéantissement de cette identité et de la place importante que le/la DDH occupe dans la société. Il impose ses propres règles et sa propre langue ou langage. Il apprend rarement la langue des opprimés et lorsqu'il la connaît il évite de parler le langage de l'autre.

Guatemala: des paysans semi-analphabètes demandent de ne pas trop simplifier la terminologie de la formation pour que, lorsqu'ils rencontreront *'l'autre'*⁷⁷, ils ne soient pas intimidés par le langage sophistiqué auquel il recourt sciemment pour les intimider et les rabaisser ou parce qu'il ne fait pas l'effort de se mettre à la place des DDH, des victimes. *'L'autre'* ne daigne pas apprendre leur langue, leur culture. Il ne les connaît pas ou décide de mépriser les paysans en les ignorant.

Bruxelles, rencontre citoyenne pendant la première guerre du Golfe. Des participants nord-africains s'expriment ainsi : *"Les étrangers (colons et néo-colons) par dédain ou, peu importe, n'ont jamais appris notre langue et notre culture. Nous, oui. Certes par obligation. Le fait est qu'aujourd'hui, nous les connaissons et eux, ne nous connaissent toujours pas"*. Un avantage pour les *'opprimés'* bien que lourd de douloureuses constatations comme celle d'être volontairement relégué à la catégorie de ceux qui ne méritent même pas qu'on apprenne leur langue.

Il n'y a pas de définition de DDH. Ce sont les activités qui le/la définissent. Il/elle est d'abord légitimé·e par sa défense des victimes de violation de droits humains. La communauté internationale le/la reconnaît. Elle/il travaille dans la légalité des textes nationaux et internationaux.⁷⁸ La/le DDH n'est pas né·e DDH. Il/elle l'est devenu·e, malgré lui/elle, pour des raisons particulières. Parfois, suite à des menaces/agressions pour avoir simplement fait son travail, pour avoir publié, défendu, soigné des DDH, pour avoir rapporté des faits de violation des droits humains, en exerçant son rôle de membre d'une famille, d'une communauté, d'un syndicat ou en exerçant sa profession de journaliste, avocat·e, médecin, enseignant·e, paysan, juriste, etc. qui au départ n'était pas spécifiquement celle d'un·e défenseur·e.

⁷⁷ L'autre veut dire l'opresseur ou l'autre acteur, auquel s'adresse le/la DDH pour obtenir du soutien (par exemple, l'ambassade).

⁷⁸ Constitución y otros textos jurídicos nacionales que garantizan los derechos humanos; Declaración universal de los derechos humanos y demás declaraciones sucesivas para grupos específicos, declaración de la ONU sobre l@s DDH, 1998; Directrices de la Unión Europea sobre l@s DDH, 2004, etc.

Si l'identité du/de la DDH repose aussi sur la reconnaissance du groupe, il en va de même pour le soutien psychosocial. Le soutien est mutuel. Ceci implique qu'à partir du moment où le/la DDH le souhaite, la suite des étapes sera traversée ensemble. En voici quelques-unes :

Comprendre la stratégie de l'opresseur

Aider le/la DDH à comprendre la stratégie de l'opresseur en posant un certain nombre de questions:

- Pourquoi les DDH sont-ils criminalisé·e·s par les autorités?
- Quels sont les mécanismes auxquels elles ont recouru?
- Quelle perception le/la DDH a-t-il/elle de l'opresseur?
- Les DDH sont-elles/ils stigmatisé·e·s? Comment?
- Qui décide de l'identité des un·e·s et des autres?
- Qui décide de la dignité des un·e·s et des autres?
- ...

Décrypter et comprendre la stratégie de l'opresseur permettra au DDH de reprendre le contrôle de sa propre identité et de ne pas tomber dans les pièges tendus par l'opresseur.

Comprendre comment faire face à la violence politique

Face à la violence politique chacun réagit de manière différente. Dans cette réflexion aussi on veillera à inclure sa famille, sa communauté, son organisation qui tous vont contribuer au soutien psychosocial mutuel.

Cette réflexion nous amènera à mettre en évidence tout ce qui peut renforcer la résistance à la violence politique et tout ce qui peut l'affaiblir. Cette réflexion aura également un impact sur l'action psychosociale communautaire. Pour réaliser cette réflexion en groupe on se concentrera sur les actions positives qui unissent et on évitera les actions négatives qui risquent de diviser le groupe.

Voici des exemples non exhaustifs

Approches positives:

- Chercher ce qui crée le sentiment d'appartenance au groupe, à la communauté. Par exemple, l'idéologie, la culture, la religion, le secteur socio-économique, etc. On expliquera leur importance dans notre vie. Ceci permet aussi à ceux qui ne s'y identifiaient pas, d'éventuellement le rejoindre. Cette reconnaissance mutuelle de l'appartenance permet aussi de reconnaître que si un membre du groupe, de la communauté est frappé directement par la violence politique cela concerne tout le monde: nous sommes des sœurs, des frères, des membres d'un même groupe. Grâce à l'appartenance, on peut construire la confiance entre tous pour aborder les problèmes, se réorganiser en prenant les mesures collectives de sécurité, en se partageant les activités, des plus simples et fondamentales (cuisiner) au plus complexes (plaidoyer et action en justice), etc. Chacun a un rôle à jouer, des plus âgé·e·s au plus jeunes. C'est ce qui va contribuer au soutien communautaire.
- On peut symboliser le sentiment d'appartenance par des rituels et des symboles. Par exemple, planter un arbre peut exprimer que l'appartenance envers et contre tout fait croître la force.
- On réfléchira aussi à la question de savoir comment expliquer la violence politique aux enfants.
- On pourra également recourir au jeu de rôles pour simuler des situations de toute sorte, une arrestation, un procès, un conflit dans l'organisation, des tensions dans la famille, etc. Ainsi on mettra en scène toutes les parties impliquées où chacun pourra éventuellement jouer tous les rôles. On se rendra compte que l'autre n'est pas seulement une personne extérieure à soi mais également une autre facette de soi. Le jeu de rôle est une technique qui permet de comprendre ce qui s'est passé, ce qui

se passe actuellement et ce qui pourrait se passer à l'avenir. On peut jouer le rôle de l'autre et rejouer son propre rôle pour comprendre la dynamique entre les facettes identitaires de chacun à un moment précis et apprendre à identifier et à exprimer celles qu'on estimera les plus adéquates à l'avenir dans une situation semblable. Cette technique permet de clore des situations inachevées.⁷⁹ Par exemple, on aurait voulu pouvoir dire ce qu'on pensait à l'opresseur mais on n'a pas pu sur le moment pour survivre à la violence ou bien on aurait voulu dire adieu à un être cher décédé en notre absence. Le jeu de rôle permet aussi de prendre conscience des conditionnements sociaux et de mettre en scène des situations où on propose d'autres modèles sociaux. Le jeu de rôle permet d'exprimer son ressenti, ses sentiments et émotions face à la violence politique. Il permet d'apprendre à les canaliser comme on le souhaiterait et à se préparer à des situations à venir. Le jeu de rôle peut aussi être utilisé dans les démarches de réconciliation.⁸⁰

...

Approches négatives (elles sont à éviter)

- Poser des questions de reproche, de type: pourquoi n'as-tu pas fait ceci ou cela?
- Esquiver les questions de fond comme par exemple celle des rapports de force intra communautaires;
- Adopter une attitude fataliste face au pouvoir répressif et ainsi rester dans la polarisation imposée par le pouvoir de répression;
- Ne pas identifier les possibles alliances et marges de manœuvre;
- Ne pas prendre en compte les problèmes du quotidien comme par exemple le manque à gagner que représente la perte d'une activité professionnelle suite à des mesures de rétorsion de la part du pouvoir;

⁷⁹ Ancelin Schützenberger, *Anne Le jeu de rôle* Ed. ESF.

⁸⁰ Lecomte, Frédérique *Théâtre et Réconciliation* www.theatre-action.be

- Faire l'impasse sur le rôle des uns et des autres;
- Nier le poids du conditionnement social;
- ...

5.4 Le stress vicariant

Le stress vicariant est celui qui peut affecter les personnes qui aident la victime de stress post-traumatique. (Voir Première Partie de cet ouvrage)

Le stress vicariant a des impacts sur la santé physique et psychologique des accompagnant·e·s. Ces dernier·e·s ont tendance à résister au stress, à cacher et nier leur perméabilité aux souffrances des victimes mais les conséquences sont les mêmes.

Dans la réflexion de groupe, on abordera la possibilité du stress vicariant pour élaborer des stratégies communautaires qui permettront de donner la parole à la personne souffrant de stress vicariant comme on le fait pour les autres victimes. Le partage des expériences, les relations interpersonnelles sont importantes ainsi que le repos.

5.5 Les enfants

La réflexion et les exercices peuvent aussi se faire avec les enfants. Les enfants sont eux aussi exposé·e·s au trauma, aux différents stress. Ce sont des victimes indirectes, parfois directes. Les enfants peuvent avoir été témoin d'assassinat, d'enlèvement, de violence verbale, psychologique, physique ou tout simplement sentir la tension ou se sentir négligé·e·s par moment. Ils/elles n'ont pas toujours accès au suivi psychologique. Ils/elles ont besoin de rompre le silence angoissant autour d'eux qui ravage leur esprit. La vérité sera douloureuse mais ne les tuera pas. On peut les aider à la découvrir et à la recevoir dans leur langage. On peut leur permettre de questionner, de vérifier, d'exprimer leurs sentiments, d'affirmer aussi leur identité, de reconnaître l'importance de leur rôle d'enfant, au présent. Trop souvent, on parle d'eux en tant qu'adultes en puissance, à qui l'avenir appartiendra et on oublie qu'ils existent au présent, qu'ils sentent et ressentent ce qui les entoure. Trop souvent, ils ont dû reprendre les tâches d'adultes disparus. La distinction entre les générations devient floue, on les traite en adulte en leur donnant un rôle qui n'est pas le leur. Il ne faut pas oublier qu'ils sont encore des enfants même s'ils ont assumé un rôle d'adulte à un moment où il n'y avait pas d'alternative. Par ailleurs, étant donné qu'ils/elles contribuent au soutien affectif du/de la DDH, les enfants ont une place importante dans la vie de celui/celle-ci.

Ils/elles ont besoin de recevoir toute la reconnaissance possible et les outils nécessaires pour élaborer ce qui leur arrive aujourd'hui car leur avenir se construit sur les fondations de leur présent, et du passé.

Aux enfants (et aux analphabètes), si la communauté dispose de papier et crayons, on peut proposer de dessiner des visages exprimant leurs émotions et leurs sentiments et de les commenter ensuite. On peut aussi dessiner par terre, dans la terre avec son doigt, faire comme les enfants font sur place, ou mimer, rejouer les émotions et les sentiments et demander au reste des enfants (enfants-observateur·e·s) de les commenter, d'expliquer ce qu'ils/elles voient, ce qu'ils/elles pensent que les enfants-acteurs/actrices pouvaient ressentir et ce qu'eux/elles-mêmes ressentent pendant l'observation. Les enfants imitent les adultes. Il est donc probable qu'ils reproduisent la manière d'exprimer les émotions des adultes aussi.

On peut leur expliquer la perte, le deuil. Un·e enfant peut avoir des angoisses face à l'inconnu mais pas nécessairement face à la vérité même si elle peut être douloureuse. Mettre des mots adaptés sur ce qui leur arrive les aidera aussi à, éventuellement, ne pas laisser leurs émotions s'exprimer de manière détournée, comme par exemple, par le silence, la perte de l'estime de soi, la peur, l'agressivité, l'éneurésie, l'inappétence, la régression au stade de développement où ils/elles étaient avant le drame. Il s'agit de manifestations nocives pour eux et leur entourage. On doit accepter leur manière de réagir, légitimer leurs sentiments et les aider à exprimer de manière positive leurs émotions. Ceci vaut également pour les adolescents et les jeunes.⁸¹

5.6 Les DDH victimes de torture

Les victimes de torture souffrent de séquelles physiques et psychologiques. Elles auront d'abord besoin de soins médicaux afin d'assurer que leur vie ne soit pas en danger.

Les réactions à la torture ne sont pas homogènes. Il arrive même que par stratégie de survie certaines victimes minimisent l'impact de la torture. Elle ferait partie du sort auquel peut s'attendre tout DDH. S'il en est effectivement ainsi, il ne faut pas pour autant en minimiser l'impact et penser qu'on ne puisse rien faire.

Les personnes animées par un idéal ont plus de chance de résister à la torture que celles qui n'en n'ont pas car elles comprennent le pourquoi de la torture. La torture reste néanmoins une expérience traumatisante.

Les contextes familial, culturel et social jouent un rôle important dans l'aide apportée aux DDH ayant souffert de torture. Ces contextes peuvent offrir la protection dont les DDH ont besoin dans l'immédiat. Mais ils peuvent aussi les accabler, lorsque les proches se sentent impuissants, s'impatientent et voudraient que les DDH se rétablissent rapidement pour redevenir ce qu'ils/elles étaient avant. Mais il n'est pas possible d'effacer l'expérience et les conséquences de la torture. Parfois, s'agissant des femmes torturées sexuellement, les familles refusent leur soutien. Les femmes risquent de ne pas avoir accès aux soins médicaux dont elles ont besoin, et encore moins au soutien psychosocial et juridique.

Lors du travail avec les victimes de torture, l'écoute active est primordiale. Voici une liste non exhaustive de conseils :

- La torture s'est probablement exercée pendant des interrogatoires. On comprendra qu'il est donc essentiel de ne pas reproduire la dynamique d'un interrogatoire;
- On respectera la distance physique dont les DDH victimes de torture auront besoin. Il s'agit pour eux/elles de distance de sécurité. On contribuera ainsi au sentiment de confiance dont ils/elles ont besoin;
- La distance de sécurité est une condition nécessaire mais pas suffisante. Les DDH auront besoin d'être en présence de personnes de confiance;
- On s'adaptera au rythme des DDH. Il est probable qu'avant de pouvoir aborder les faits de torture dans leurs détails il faudra aborder les aspects généraux. Chacun réagit de manière différente. Certains peuvent en parler avant d'autres. On ne forcera donc pas les DDH à parler même si le processus de dénonciation dépend de la description des faits;
- La confidentialité doit-être garantie. Il s'agit de l'intimité de la personne surtout lorsque la torture a été sexuelle;
- ...

Le soutien psychosocial passe par la sensibilisation, la conscientisation, l'analyse, le décryptage de la stratégie de destruction menée par l'agresseur potentiel, de son mode opératoire et ce, pour pouvoir agir et faire obstacle à son projet. Cela passe par la reconnaissance des sentiments, leur élaboration tout comme par l'élaboration des faits. La solidarité entre tous, indépendamment du sexe, de la situation économique, sociale, etc. est, en soi, une action psychosociale d'affirmation et de résistance. La solidarité met en danger la stratégie de l'opresseur. Lorsque les victimes de violence politique peuvent compter sur leur entourage pour mener à bien ce travail d'élaboration elles peuvent survivre à la violence politique. Cette progression est important. Elle ébranle la stratégie de l'opresseur.

5.7 Les attentes réalistes

Pour déterminer les attentes réalistes d'une action psychosociale communautaire on ne peut se soustraire à l'analyse du contexte politique, de la violence, des capacités et vulnérabilités des DDH et de leurs communautés. On aura besoin de toute l'aide possible que les réseaux de DDH pourront apporter. Les réseaux permettent d'avoir accès aux expériences des autres DDH et de renforcer le soutien psychosocial. Il est réaliste de ne pas s'attendre à un résultat immédiat car il s'agit d'un processus long et lent et qui engage plusieurs acteurs.

On envisagera de mettre en place des mécanismes au sein même de la communauté ou de l'organisation de DDH ou dans une structure externe, mutualisée avec d'autres organisations. Ces mécanismes nécessiteront la collaboration de tous. Ils contribueront à renforcer la résistance et la résilience des DDH et ainsi permettront de pérenniser leur action.

“ *Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès.* ”

Nelson Mandela

Pour résumer

L'expérience confirme que la majorité des victimes de violence politique restent debout, survivent aux pires événements et reprennent leur vie en main. Il en est de même pour les DDH. La motivation, la conviction, l'engagement, le rôle que les DDH assument contribuent également à leur capacité de survie. Affronter le stress renforce cette capacité.

Le pouvoir n'est jamais absolu, c'est-à-dire, uniquement dans les mains d'un groupe dominant/un dictateur. Les DDH devront augmenter leur pouvoir d'action en accédant au soutien local, national, international.

Tout pouvoir se fonde aussi sur le consentement, l'obéissance. S'agissant du pouvoir oppresseur, il faut analyser le consentement et la raison pour laquelle les gens lui obéissent pour développer des arguments qui entameront le consentement et l'obéissance.

L'intervention psychosociale n'est pas une intervention d'urgence au sens médical '*premiers soins d'urgence, question de vie ou de mort*'. Et ce, également dans des situations de catastrophe naturelle, de guerre, de violence politique, etc. Il est donc inutile de s'embarrasser de cette question. Tout moment est bon. La question est surtout de convaincre les DDH à consacrer le temps nécessaire à construire le soutien psychosocial mutuel qui va renforcer leur action.

La bonne communication est importante. Pour cela, il faut s'assurer de parler la '*même langue*'. C'est-à-dire, que les mots utilisés soient entendus de la même façon par les interlocuteurs impliqués dans le soutien psychosocial communautaire. Tous ont un rôle à jouer, des plus âgés au plus jeunes. Les enfants seront donc aussi au centre de l'attention psychosociale communautaire.

Il est important de distinguer le contexte politique, organisationnel, familial et communautaire car chacun d'eux exige des actions spécifiques.

L'écoute active est primordiale dans le travail psychosocial.

Il est important de distinguer le stress simple, le stress post-traumatique et le stress vicariant. Bien que certaines actions soient communes aux trois, chacun d'eux présentent des caractéristiques particulières nécessitant des actions spécifiques.

Les mécanismes de soutien et d'action communautaires peuvent être mutualisés entre plusieurs organisations de DDH. La solidarité communautaire met en danger la stratégie de l'opresseur.

Exercices

Les exercices seront réalisés en groupe afin de permettre d'aborder la multitude des vécus et des réactions individuels. Ceci permettra, par l'analyse, d'approfondir tous les éléments, de distinguer les perceptions individuelles et collectives, de comprendre l'origine de ces perceptions, de leur donner une certaine logique, de voir si nous pouvons les changer et dans quelles circonstances. De voir comment on peut vivre avec les vécus et perceptions que nous ne pouvons pas changer sans qu'ils nous accablent. Les exercices peuvent être également réalisés par les DDH et les proches exposés au stress vicariant.

Ces exercices supposent l'engagement de la part de chacun·e à exprimer ce qu'il/elle ressent et perçoit réellement. Si la personne ne souhaite pas s'exprimer, elle en a le droit. Elle peut le dire ou garder le silence. Attention à ne pas forcer quiconque à parler. Il faut respecter son droit au silence. Lui donner le temps de parler plus tard.

Pour les exercices et ensuite le travail avec les victimes de violence politique (DDH et/ou victimes accompagnées par les DDH) il est important de se souvenir que l'écoute entre pairs est fondamentale. En effet, les pairs partagent des expériences semblables et sont donc à même et, d'emblée, de se comprendre.

Avant de réaliser les exercices, les personnes présentes doivent s'engager à garder la confidentialité des échanges et l'anonymat de leurs auteurs. Garder la confidentialité et l'anonymat ne veut pas dire ne pas transmettre l'acquis des exercices qui pourrait être utile à d'autres DDH. Cela veut tout simplement dire reformuler l'acquis de manière à ce que les auteurs ne puissent pas être identifiés.

La liste des exercices n'est pas exhaustive.

A. Action psychosociale communautaire

Mots clés

- Analyse
- Dissuasion
- Tolérance
- Action
- Capacité
- Vulnérabilité
- Action psychosociale communautaire
- ...

Exercices:

- a. Traduire chacun des mots clés dans sa propre langue maternelle ou ses propres mots.
- b. Dans sa propre langue maternelle, décrire le plus spontanément possible, ce que chaque mot évoque.
- c. Noter les similitudes et les différences pour établir ce qui est commun au groupe ou particulière à chacun.
- d. A moyen et long terme, reprendre ces notes et vérifier si l'évocation a changé.
- e. Expliquer pourquoi.

B. Analyse

- B.1. Explorer les préjugés éventuels et leurs origines

Exemples:

Les femmes et les enfants peuvent pleurer, les hommes, non... Pourquoi? Si la souffrance est associée aux larmes, l'homme ne souffre-t-il pas?

Ne pas exprimer sa douleur est signe de blocage

La retenue est plus digne que l'extériorisation de la douleur

La dépression est un élément du deuil

Il ne sert à rien de s'attarder sur les choses mais il faut plutôt les accepter

Se retenir pour ne pas affecter les enfants

...

Ajouter d'autres exemples éventuels qu'on entend autour nous.

- B.2. Dire si on est d'accord et expliquer pourquoi.

- B.3. Demander à chacun·e de raconter comment il/elle exprime chacune des émotions et sentiments. Comment ces émotions et sentiments se manifestent-ils? Sur le moment? Plus tard? Toujours de la même façon?

- B.4. Comment peut-on en tenir compte ensemble?

Est-il possible de permettre aux-uns et aux autres de communiquer ses émotions et sentiments, de les annoncer, de les exprimer ainsi que les besoins qui en découlent? Comment? Que peut faire une organisation, une communauté pour le réaliser?

- B.5. Simuler, par un jeu de rôle, un entretien avec une personne torturée. Nous ne sommes pas des thérapeutes. Dès lors, l'entretien ne doit pas être une exploration des émotions et sentiments mais un entretien visant à recueillir les éléments (les faits) pour contruire la mémoire nécessaire à l'action communautaire.

- B.6. Faire un debriefing⁸² et une rétro-alimentation⁸³ de l'entretien afin d'améliorer l'entretien suivant.

- B.7. Un parent (mère ou père) vous raconte qu'il a perdu son fils/sa fille engagé/e dans la défense des droits humains. Il/elle a été assassiné/e par le pouvoir oppresseur. La dernière fois que le parent avait vu son fils/sa fille, il lui avait reproché de mettre en danger sa famille en s'occupant des droits humains. Leur dernier échange avait été très animé. Le fils/la fille était sorti/e en claquant la porte. Le parent est en détresse. Il s'en veut. Il est déchiré. Comment l'aider?

- B.8. Donner des exemples de métaphores que vous aurez entendus de la part de victimes de violence politique et expliquer ce qu'elles représentent, ce qu'elles veulent dire.

⁸² Debriefing: 'compte rendu des faits' sans les analyser ni les interpréter.

⁸³ Rétro-alimentation: analyse et interprétation des faits pour ensuite 'alimenter' l'expérience suivante.

- B.9. Comment aider une famille de DDH décédé·e? De quoi aura-t-elle besoin? Réfléchir au court, moyen et long terme
- B.10. Un·e DDH de votre organisation manifeste des signes de stress. De quels signes s'agit-il? Que faites-vous ?
- B.11. Reprendre et développer la liste d'exemples illustrant l'impact négatif sur la victime du contexte familial, culturel, social. Expliquer comment y faire face.
- B.12. Imaginer un groupe de soutien mutuel. Identifier ses membres.
- B.13. Imaginer un projet de soutien psychosocial communautaire. Etablir ses composantes et son processus de mise en place. Identifier les acteurs de ce projet.
- B.14. Comment ce projet de soutien psychosocial communautaire va-t-il aider les DDH à poursuivre une action juridique contre le pouvoir agresseur?
- B.15. Tout au long de l'ouvrage, plusieurs situations ont été évoquées. Reprendre toutes celles qu'il est possible de reprendre et les analyser afin d'en tirer des enseignements utiles au travail psychosocial communautaire.

En voici déjà toute une série:

L'obéissance est essentiellement volontaire.

Tout gouvernement, tout pouvoir se fonde sur le consentement

Analyser le consentement, la raison pour laquelle les gens obéissent. Tenir compte du contexte politique, économique et social dans lequel ils se trouvent ainsi que ce qui les conditionne.

Le Pouvoir et ses sources

1. Autorité
2. Ressources humaines
3. Capacité et connaissances. Information et désinformation
4. Intangibilité - psychologie, idéologie, foi, tradition
5. Ressources matérielles
6. Sanctions - imposition de l'obéissance.

Ces sources dépendent de l'obéissance (raisons pour lesquelles les gens obéissent)

1. Habitude et ignorance
2. Peur des sanctions
3. Obligation morale
4. Intérêt personnel
5. Identification avec le pouvoir gouvernant
6. Zones d'indifférence (on évite le questionnement critique)
7. Manque de confiance en soi.

...

Bibliographie

- Alaluf, Mateo** *Dictionnaire du prêt-à-penser*. Ed.EVO. Bruxelles-Charleroi. 2000.
- Alonso Salazar, J.** *No nacimos pa' semilla*. Ed. CINEP. 1994.
- Améry, Jean** *Par-delà le crime et le châtement. Essai pour surmonter l'insurmontable*. Ed. Babel. 2004.
- Ancelin Schützenberger, Anne** *Le jeu de rôle*. Ed. ESF. 1981.
- Anouilh, Jean** *Becket ou l'Honneur de Dieu*. Editeur Gallimard. 1972.
- Aung San Suu Kyi** *Se libérer de la peur*. Ed. Editions des femmes. 1991.
- Balencour, Albert** *Taule-Errance*. Ed. 22 mars. 1983.
- Beristain, Carlos M. y Riera F.** *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. Ed. Virus. 1994.
- Beristain, Carlos M.** *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Ed. Hegoa. 2010.
- Burgos, Elisabeth** *Moi, Rigoberta Menchú Une vie et une voix, la Révolution au Guatemala*. Ed. Gallimard. 1983.
- Cyrulnik, Boris** *Autobiographie d'un épouvantail*. Ed. Odile Jacob. 2008.
- Cyrulnik, Boris** *Je me souviens...* Ed. L'Esprit du Temps. 2009.
- De Gaulejac, Vincent** *Les sources de la honte*. Ed. Desclée De Brouwer. 1996.
- De Rosny, Eric** *Les yeux de ma chèvre*. Ed. Plon. 1996.
- Eguren, Enrique et Caraj, Marie** *Nouveau Manuel de protection pour les défenseurs des droits humains*. Ed. PI. 2009.
- Frankl, Viktor E.** *Découvrir un sens à sa vie-avec la logothérapie*. Ed. L'Homme. 2006.
- George, Susan** *Leurs crises, nos solutions*. Editions Albin Michel. 2010.
- Kaggwa, Julius** *From Juliet to Julius*. Fountain Publishers. 1997.
- Kirven, Shaun; Eguren, Enrique et Caraj, Marie** *Manuel de protection pour les défenseurs LGBTI*. Ed. PI. 2010.
- Lebigot, François** *Traiter les traumatismes psychiques. Clinique et prise en charge*. Ed. Dunod. 2005.
- Lecomte, Frédérique** *Théâtre et Réconciliation*. www.theatre-action.be
- Levi, Primo** *Si c'est un homme*. Ed. Pocket. 1988.
- Levi, Primo** *Les naufragés et les rescapés. Quarante ans après Auschwitz*. Ed. Gallimard. 1989.

Lira K., Elisabeth y Morales F., Germán *Derechos humanos y reparación: Una discusión pendiente*. Ed. UAH. 2005.

Lira K., Elisabeth y Morales F., Germán *Memoria, Justicia e Impunidad*. Ed. Gac. 2008.

López Vigil, María *Muerte y Vida en Morazán. Testimonio de un sacerdote*. Ed. UCA. 1987.

Mandela, Nelson *Un long chemin vers la liberté*. Ed. Le livre de Poche. 1996.

Martín-Baró, Ignacio *Psicología Social de la guerra: Trauma y Terapia*. UCA Editores El Salvador. 1990.

Miller, Alice *Abattre le mur du silence*. Ed. Aubier. 1991.

Muruaga Lopez de Guereño, Soledad; Pascual Pastor, Pilar *La Psicoterapia de Equidad Feminista*. Edición AMS. 2013.

Mukagasana, Yolande *La mort ne veut pas de moi*. Ed. Fixot. 1997.

Pérez Sales, Pau *Actuaciones Psicosociales en Guerra y Violencia Política*. Ed. ExLibris. 1999.

Pérez Sales, Pau *Trauma, culpa y duelo. Hacia una Psicoterapia integradora*. Ed. Desclée De Brouwer. 2006.

Puget, Janine; Kaës, R.; Vignar, M.; Ricón, L.; Braun de Duayevich, J.; Pelento, M.-L.; Amati, S.; Ulriksen-Vignar, M.; Galli, V. *Violence d'Etat et Psychanalyse*. Ed. Dunod. 1989.

Quilliou-Rioua, Mikaël *Identités de genre et intervention sociale*. Ed. Dunod, 2014.

Rábago García, Andrés – alias **OPS** et **EL ROTO- OPS** *La edad del silencio*. Ed. Mondadori. 2011.

Rábago García, Andrés – alias **OPS** et **EL ROTO- El ROTO** *Camarón que duerme (se lo lleva la corriente de opinión)*. Ed. Mondadori. 2012.

Rábago García, Andrés – alias **OPS** et **EL ROTO- El ROTO** *Viñetas para una crisis*. Ed. Mondadori. 2012.

Renou, Xavier *Petit manuel de désobéissance civile. A l'usage de ceux qui veulent vraiment changer le monde*. Ed. Syllepse. 2009.

Tisseron, Serge *La honte*. Ed. Dunod. 2007.

Sites web conseillés

www.psicosocial.net

www.protectioninternationale.org

www.justassociates.org

www.im-defensoras.org

www.savethechildren.net

www.mujezparalasalud.org

Annexe: Exercices éventuels

Suggestions pratiques pour la réalisation des exercices renseignés à la fin de chaque chapitre, surtout si le groupe est composé de personnes qui ne se connaissent pas bien et ont d'abord besoin de créer un climat de confiance.

Au début et chaque fois qu'il sera nécessaire, il est souhaitable de rappeler que le groupe n'est pas un groupe thérapeutique et que les exercices (à la fin de chaque chapitre) peuvent réveiller des émotions jusqu'à provoquer du stress émotionnel ou stress post-traumatique (par exemple, lors de la simulation d'un entretien avec une victime de torture). Afin de prévenir ce stress émotionnel ou post-traumatique, il ne suffit pas de répéter que l'entretien n'est pas un interrogatoire, que l'entretien peut se dérouler sur base d'un récit de vie et suivre les conseils du manuel. Il faut rappeler que personne n'est pas obligé de participer. Avant l'exercice on peut aussi demander si il y a des personnes ayant connu la torture ou tout autre type de violence afin de s'assurer qu'elles choisissent de participer ou non à l'exercice. L'important est de ne pas forcer qui que ce soit.

Si le groupe le souhaite, les séances (d'exercices du manuel) peuvent commencer et se clôturer par des moments de relaxation. Si possible, il est préférable de recourir à une personne qui connaisse les techniques (exercices) de contention émotionnelle (respiration, relaxation) pour ouvrir et clôturer les exercices ou intervenir en cas de stress émotionnel. Il s'agit de techniques qui aident à contenir, sans réprimer, les émotions douloureuses. Elles permettent de prendre conscience du présent, du fait qu'on est dans un environnement protégé.

Il n'est pas toujours possible d'avoir accès à une personne spécialisée mais on peut s'accorder avec des professionnel·le·s lors de la préparation de ces séances, afin de pouvoir, au moins, disposer d'une liste de professionnel·le·s de confiance à recommander aux participant·e·s le souhaitant.

Avant de commencer les exercices, on peut apprendre à :

- créer un climat de confiance, communautaire et de respect
- proposer des activités communautaires qui contribuent à la solidarité, à l'entente entre les participant·e·s, indépendamment de leur âge
- être dans la bienveillance, la proximité adaptée à la personne qui en aurait besoin (il peut s'agir d'un regard, un geste, une embrassade, un silence, une présence 'seulement',...)

De nombreuses techniques sont disponibles en plusieurs langues sur internet. En voici quelques une et je recommande d'en chercher d'autres.

1. Ouvrir et/ou fermer une séance.

Debout, assis·e·s ou couché·e·s (même par terre, s'il le sol n'est pas froid)

- Sur un ton de voix bienveillant et serein, demander au groupe de fermer les yeux, de se concentrer sur sa respiration et, progressivement, lentement, le guider sur un rythme serein, en lui demandant d'inspirer par le nez, gonfler l'abdomen et expirer par la bouche en vidant l'abdomen. Inviter le groupe à visualiser mentalement la sérénité qu'on inspire, et le stress, l'angoisse et la colère qu'on expire. Guider la respiration vers un rythme calme, abdominal. Sentir le corps qui se détend progressivement: les pieds, les jambes, le bas du ventre, le ventre, la poitrine, les épaules, les bras, les mains, les doigts, etc. jusqu'à la tête.
- Visualiser que son corps est ici dans sa totalité, que l'esprit le voit et en est conscient. Appeler des images positives ou rester dans l'état de conscience 'mon corps est ici; moi aussi'. Progressivement, sortir de l'exercice sans forcer, comme un réveil en douceur qui permet de garder le repos.

2. En cas de stress émotionnel

Selon la situation, et de toute façon sans forcer, aider la personne à prendre conscience du fait qu'elle est ici, dans un environnement protégé entre ami·e·s; que ce qui s'est passé est dans le passé. Il est très probable que dans le groupe il y ait des participant·e·s qui connaissent mieux la personne pour avoir partagé des expériences et/ou des affinités. Ils/elles s'approcheront spontanément, ils/elles pourront l'embrasser, l'accompagner sans réprimer ses émotions, dans la bienveillance, empathie et l'aider à revenir ici et maintenant, entre gens solidaires et amies. La personne décidera ce qu'elle préfère. Il est recommandé de ne pas clôturer l'épisode et faire comme si rien ne s'était passé. Il n'est pas non plus recommandé d'insister sur l'épisode. Il vaut mieux proposer une pause au groupe, voir avec la personne ce qu'elle préfère: rester, partir, se reposer, parler, de l'eau, ... Elle voudra peut-être rester seule, accompagnée ou retourner à l'exercice. Il faudra assurer qu'il n'y ait pas d'abandon et, donc, proposer de revenir la voir à un autre moment accordé avec elle (après la séance, plus tard, etc.), à moins qu'elle ne demande d'être accompagnée tout de suite (une ou deux autres personnes pourront rester avec elle, de préférence dans un autre endroit que celui où le groupe se trouve). Il faudra s'assurer qu'elle soit soutenue par son entourage si elle ne souhaite pas le soutien qu'on lui offre tout de suite ou plus tard. Si le stress émotionnel était fort (la personne ne parvient pas à se calmer), il faut recourir à de l'aide professionnelle (on aura anticipé la possibilité d'une crise et on disposera d'une liste de professionnel·le·s solidaires et disponibles ce jour là, à qui téléphoner).

Lors de la reprise de la séance avec le groupe, on l'informerait du fait que la personne est suivie (elle n'est pas abandonnée à elle-même), on demanderait au groupe comment il se sent, s'il souhaite parler de l'épisode tout de suite ou plus tard, s'il a besoin de quelque chose, par exemple d'un exercice de relaxation, d'une embrassade collective, etc. Les responsables de la coordination devront certainement faire un debriefing entre elles/eux (pendant la pause, en fin de journée, etc.) et partager avec le groupe les éléments qui peuvent l'aider à renforcer ses capacités/son autonomie, tout en respectant la volonté de chacun·e.

Certaines personnes ont le contact physique facile et spontané. Elles frottent les épaules ou donnent des massages avec beaucoup de naturel, même pendant les pauses ou les moments de stress émotionnel. C'est une autre forme de se détendre et il faut se souvenir qu'elle ne doit pas être imposée à qui n'en veut pas ou est plus réservé·e. Le contact physique empathique (qu'on le donne ou qu'on le reçoit) peut s'apprendre progressivement pourvu que les participant·e·s soient d'accord. Masser les épaules, le cou, les bras, la tête ...est une autre façon de contribuer à la relaxation, à la proximité, à la confiance.

3. Construire une communauté d'expérience

La réalisation des exercices de la liste en fin de chaque chapitre du manuel suppose que l'on se livre, se rapproche, reconnaisse les autres expériences, les autres personnes, la communauté d'expérience partagée, savoir que l'on se trouve dans le groupe adéquat. Voici quelques activités, quel que soit l'âge des participant·e·s. Si dans le groupe il devait y avoir des analphabètes ou des enfants, on remplacera l'écriture par l'oral, des dessins, des objets, des images, photos, chansons, ...

Dès le début, réaliser ensemble une illustration commune des attentes de tous et toutes. Utiliser un très grand papier sur lequel chaque personne dessinera, écrira, peignera, collera des images, des objets, selon son choix. Mettre le matériel à disposition, on inclura également des journaux, magazines...à découper. Clôturer la séance en donnant le temps aux participant·e·s de partager leurs commentaires.

Cette même activité peut être utilisée pour illustrer la signification des mots (concepts) listés dans les exercices du manuel. Illustrer un mot à la fois. Clôturer la séance en donnant le temps aux participant·e·s de partager leurs commentaires.

D'autres activités possibles (pour illustrer des situations) et qui sont plutôt adaptées lorsque le groupe a déjà commencé à se connaître. Elles peuvent être réalisées entre deux séances d'exercices (du manuel):

- Créer une statue humaine à plusieurs personnes. Les personnes reçoivent ou choisissent un thème parmi les mots (concepts) listés dans le manuel. Le reste du groupe expliquera ce que la statue représente.
- Créer une chanson, un poème, une représentation théâtrale avec des personnes, des marionnettes, des objets, etc. (pour parler des mots (concepts) listés dans le manuel.

En général, envisager des activités récréatives, sportives, inclusives, collaboratrices qui n'aident pas seulement le groupe à réaliser les exercices du manuel mais qui contribuent également à réduire le stress des DDH dans leurs activités quotidiennes. Par exemple, une promenade dans un parc, cuisiner ensemble, une visite au musée, aller à la piscine, danser, chanter,...

Index thématique

Analyse 32, 39, 67, 80, 82, 91, 94, 126, 127

Angoisse, émotion d'angoisse 12, 17, 25, 33, 35, 38, 55, 57, 101, 104, 122

Anxiété, émotion d'anxiété 12, 25, 38, 108

Colère, émotion de colère 12, 17, 18, 26, 38, 55, 57, 114, 132

Communauté 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 46, 47, 48, 54, 64, 73, 74, 77, 78, 70, 80, 82, 84, 86, 94, 95, 98, 99, 100, 101, 105, 106, 110, 114, 116, 117, 118, 119, 122, 124, 127, 133

Compassion 14, 49, 66, 101, 103

Cour pénale internationale 87, 90

Culpabilité, sentiment de culpabilité 17, 19, 20, 21, 55

Culture 5, 7, 13, 24, 30, 36, 47, 53, 57, 74, 76, 94, 102, 113, 114, 116, 117, 119, 123, 128

Défenseur (homme/femme) des droits humains (DDH) 3, 4, 5, 51

Deuil 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 64, 66, 113, 114, 122, 123

Deuil, élaboration du deuil 53, 54, 55, 56, 57, 59, 64, 66

Dignité 10, 12, 18, 22, 23, 30, 32, 38, 43, 44, 45, 46, 66, 72, 79, 118

Drame 12, 13, 14, 15, 27, 37, 98, 109, 110, 11, 116, 122

Elaboration 53, 54, 55, 56, 57, 59, 64, 66, 91, 111, 123

Emotion 3, 7, 12, 13, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 35, 38, 39, 40, 54, 55, 56, 57, 58, 64, 67, 77, 113, 114, 120, 122, 127

Enfants 4, 60, 74, 94, 121, 122

Jeu de rôle 119, 120, 127

Genre 7, 24, 28, 29, 30, 53, 66, 77, 78, 79, 106

Genre, troisième genre IV, 7, 80, 102

Groupe 10, 11, 12, 17, 19, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 53, 54, 64, 70, 75, 77, 78, 85, 86, 92,, 94, 98, 107, 110, 118, 119, 121, 124, 128

Honte 12, 17, 21, 22, 24, 30, 31, 38, 46

Humanité 14, 21, 42, 43, 45, 48, 66, 90

Humiliation 17, 22, 23, 38, 46

Identité 10, 12, 24, 45, 51, 52, 53, 66, 67, 75, 99, 102, 111, 112, 116, 118, 121

Impunité 3, 4, 10, 11, 14, 15, 16, 21, 26, 32, 35, 38, 48, 50, 52, 70, 71, 72, 75, 77, 84, 85, 86, 87, 91, 92, 93, 94, 98, 99, 103, 106, 111

Justice 3, 5, 16, 21, 23, 32, 51, 53, 58, 59, 64, 71, 72, 74, 75, 82, 84, 86, 87, 91, 92, 94, 99, 103, 106, 111

LGBTI (lesbienne, gay, bisexuel, transgenre, intersexuel/intergenre) 46, 66, 94

Manipulation 71, 73, 81, 82, 105

Mémoire collective 50, 84, 85, 92, 94, 95, 111

Mort 10, 12, 14, 20, 24, 25, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 64, 66, 67, 72, 84, 101, 103, 104, 105, 125

Mort symbolique 45, 51, 52, 66, 67

Orientation sexuelle différente 66

Panique 17, 25, 38

Paranoïa 24, 33, 38

Peur 3, 4, 12, 14, 20, 24, 25, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 64, 66, 67, 72, 84, 101, 103, 104, 105, 125

Pouvoir de réagir, de résister, de s'affirmer 21, 37

Pouvoir oppresseur 7, 20, 21, 23, 24, 28, 32, 33, 35, 37, 43, 44, 51, 61, 70, 71, 72, 75, 77, 78, 80, 82, 85, 95, 99, 105, 112, 124, 127

Pouvoir oppresseur, stratégie du pouvoir oppresseur 18, 35, 118, 123, 125

Pouvoir, détenteur de pouvoir 37

Pouvoir, pouvoir et ses sources 100, 128

Psychologie 7, 10, 37, 79, 100, 128

Psychologie, psychologie de la libération 70, 71, 72, 73, 75, 79, 80, 81

Psychosocial, action psychosociale communautaire 98, 124, 126

Psychosocial, impact psychosocial de la violence politique 4, 10, 36, 74, 102, 110

Réconciliation 32, 37, 84, 92, 120

Reconstruire, se reconstruire 14, 32, 49, 52, 53, 55, 57, 64, 66, 111, 113

Religion 47, 73, 75, 81, 82, 119

Réparation 32, 51, 58, 84, 91, 92, 94

Résilience 54, 59, 60, 64, 66, 102, 124

Rite funéraire 53, 66, 67

Sentiment 7, 11, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 38, 103, 110, 113, 114, 119, 123, 127

Société 10, 11, 17, 23, 24, 25, 35, 42, 43, 45, 46, 60, 71, 72, 74, 75, 78, 80, 82, 84, 91, 116

Souillure 23, 24, 38, 46

Soutien mutuel, groupe de soutien mutuel 3, 33, 34, 86, 87, 92, 94, 99, 108, 110, 128

Soutien psychosocial 27, 28, 33, 35, 79, 86, 92, 100, 101, 102, 115, 118, 123, 124, 125, 128

Stress 12, 13, 14, 25, 35, 37, 98, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 121, 124, 128

Stress, éléments de stress liés à l'organisation d'activité de DDH 103

Stress, éléments de stress liés au contexte de violence politique 103

Stress, éléments de stress liés au contexte personnel 104

Stress, stress post-traumatique 13, 14, 15, 35, 37, 102, 103, 109, 111, 121, 125

Stress, stress vicariant 14, 16, 35, 36, 37, 40, 65, 81, 93, 105, 121, 125

Sublimation 53, 64, 66

Symptôme 11, 13, 27, 37, 46, 73, 104, 105, 106, 109

Théologie, théologie de la libération 71, 72, 73

Tissu social 10, 35, 37, 51, 98

Torture 3, 5, 10, 12, 19, 20, 23, 24, 28, 30, 31, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 60, 64, 66, 102, 103, 122, 123, 127

Trauma 3, 12, 13, 14, 15, 26, 28, 35, 37, 40, 67, 105, 109, 220, 121

Traumatisme 13, 14, 15, 16, 21, 35, 37, 50, 103

Vérité 22, 53, 60, 64, 84, 86, 91, 84, 121, 122

Violence 12, 13, 14, 23, 26, 31, 35, 37, 74, 75, 78, 79, 80, 84, 90, 104

Violence politique 3, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 28, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 50, 53, 64, 66, 71, 73, 75, 78, 80, 81, 85, 91, 92, 93, 98, 101, 102, 103, 104, 110, 118, 124, 125, 127

“ *Quand les toiles des araignées se réunissent,
elles peuvent lier un lion.* ”

Proverbe éthiopien

“ *Si vous avez l'impression d'être trop petit
pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc
de dormir avec un moustique et vous verrez lequel
des deux empêche l'autre de dormir.* ”

Dalai Lama ⁸⁴

“ *Des frontières, je n'en ai jamais vu,
mais je sais qu'elles existent dans l'esprit de certains.* ”

Thor Heyerdahl ⁸⁵

⁸⁴ Le Dailai Lama. Il est le plus haut chef spirituel des tibétains de confession bouddhiste. Chef du gouvernement tibétain en exil, 1959-2011. Prix Nobel de la Paix, 1989.

⁸⁵ Thor Heyerdahl. Anthropologue, archéologue, biologiste, navigateur norvégien. 1914-2002.

“ *Je suis une femme
et une chaleur émouvante m'enveloppe
quand le monde me frappe
c'est la chaleur d'autres femmes.*

*De celles que je ne connu pas
mais qui façonnèrent un rêve commun
de celles qui ont fait de la vie
ce coin sensible
combattant à la peau douce
et au tendre cœur guerrier* ”

Flora Alejandra Pirzanik ⁸⁶

⁸⁶ Flora Alejandra Pizarnik. Poétesse argentine. 1936-1972.