

## **Entretien Tirham\*, formatrice en soins post-traumatiques**

**Interview de Tirham\*, formatrice en thérapie post-traumatique de Portes Ouvertes en Afrique de l'Ouest, sur ce qu'est un traumatisme psychique et sur l'impact d'un programme d'accompagnement post-traumatique organisé par Portes Ouvertes et ses partenaires au Burkina Faso.**

- ***Qu'est-ce qu'un traumatisme psychique?***

Le traumatisme psychique existe dans toutes les sociétés, c'est quelque chose d'universel qui arrive aux gens où qu'ils vivent, que ce soit au Nigéria, ici au Burkina Faso et dans toutes les parties du monde. Le psychotraumatisme est réel, c'est une blessure du cœur. Il se produit lorsque les gens perdent leurs proches ou lorsque des choses difficiles leur arrivent. Cela affecte leurs émotions, leur âme, puis leur façon de faire face à la vie.

Ainsi, au Burkina Faso, les personnes qui recourent à nos soins sont issus de différentes régions et de différentes communautés - il y a des femmes dont les maris ont été tués par des terroristes islamiques, la plupart d'entre elles vivent l'exil.

Ce que je rencontre au Burkina Faso est universel. Lorsque des gens sont blessés intérieurement, surtout en Afrique, ils essaient de mettre à distance leurs sentiments. Leurs familles leur disent de ne pas pleurer, de ne pas parler de ce qui leur est arrivé. Ils espèrent qu'ainsi, leurs proches décédés trouvent la paix et le repos, dans l'au-delà.

C'est un phénomène commun que l'on retrouve partout. Ils ont du mal à parler, alors ils se renferment et n'expriment pas leurs sentiments.

- ***En quoi le groupe dont vous vous occupez actuellement est-il unique?***

La plupart d'entre eux ne parlent pas le français ou ne peuvent ni l'écrire ni le lire. Donc, au lieu de leur faire suivre le programme normal de guérison des traumatismes psychiques à l'aide de manuels, nous avons décidé d'utiliser l'audio. Tout est pré-enregistré dans leur propre dialecte. Le programme est construit de manière à les aider à se représenter ce qui leur est arrivé et leur propre douleur. Le fait qu'ils puissent l'écouter dans leur propre dialecte a été très utile.

C'est la première fois que nous utilisons un support audio pour la guérison des traumatismes.

- ***Comment se présentent les différentes étapes que vous pratiquez lors de la formation?***

La première leçon est la suivante : «Si Dieu nous aime, pourquoi souffrons-nous?»

Lorsque les gens traversent des moments difficiles, en particulier ce genre de crise, où ils doivent affronter la mort de proches à cause de leur foi, ils posent généralement cette question.

Nous essayons de leur enseigner que, quoi qu'il arrive, nous devons nous souvenir du caractère de Dieu. Du fait que le monde a été créé par Dieu, propre, parfait, mais qu'ensuite le péché y est entré et que c'est cela qui a tout changé. Donc, si nous souffrons, cela ne veut pas dire que Dieu ne nous aime pas, mais plutôt à cause des choix que nous faisons ou des choix qu'Adam et Eve ont faits en désobéissant à Dieu, ils ont apporté le péché, la souffrance et la douleur dans le monde. Cette première leçon aide à stabiliser leur foi en Dieu.

La deuxième leçon leur apprend ce qu'est une blessure de l'âme. La capacité d'identifier ce qui est arrivé et ce qui a été ressenti. Ensuite, ils sont capables de décrire les symptômes de la blessure intérieure, du traumatisme psychique. Ils font des liens entre leurs comportements et ses causes. Ils apprennent à mettre des mots sur ce qu'ils ont vécu et sur leurs émotions. Enfin, ils sont capables de faire leur deuil. Lorsque nous abordons cela, nous parlons de la bonne façon de faire son deuil, celle qui apporte la guérison. Et nous approfondissons des trois étapes du deuil.

Lorsque nous faisons cela, les gens sont capables d'identifier l'étape dans laquelle ils se trouvent, dans leur parcours de guérison. Lorsqu'ils l'identifient, ils sont capables d'en parler à Dieu de manière ouverte. Il est également utile pour eux de savoir que des personnages de la Bible se sont lamentés et qu'en fait, dans le livre des Psaumes, il y a plus de versets de lamentation que de versets de louange et d'adoration à Dieu. Cela les aide à comprendre que l'on peut dire à Dieu exactement ce que l'on ressent et que l'on n'est ni jugé ni condamné par Dieu pour cela, mais qu'au contraire, Dieu comprend nos sentiments.

Selon la situation, nous parlons également de la thématique du viol. Parler de ce sujet tabou aide les survivants à comprendre que le viol peut arriver à n'importe qui, et que lorsque c'est le cas, cela ne signifie pas que la personne est possédée par un démon ou sale, ou qu'elle n'a plus d'espoir. En parlant de ce sujet, nous sommes en mesure d'aider les personnes concernées en les encourageant et en leur permettant de vivre une vie plus normale.

Nous abordons également la réalité du pardon, par rapport à ce qui leur est arrivé. Il est très facile d'être amer et de haïr les agresseurs. Nous expliquons que le pardon est bénéfique pour les survivants en premier lieu. Être capable de pardonner engendre une vie plus paisible. Et enfin, nous parlons de la croix. Nous organisons une cérémonie lors de laquelle les victimes sont encouragées à déposer symboliquement leur douleur à la croix.

- ***Ce programme de Portes Ouvertes n'en est qu'à ses débuts, au Burkina Faso. Comment le développez-vous et quelle est l'ampleur des besoins?***

Au Burkina Faso, actuellement, nous ne faisons qu'effleurer la surface des besoins en soins post-traumatiques, car ils sont énormes.

C'est la première fois que les gens de cette région en reçoivent. Il faudra donc du temps pour identifier les personnes éligibles à ce programme. Nos partenaires sont passionnés et je crois qu'avec davantage d'outils ils pourraient être autonomes et organiser ces formations en les multipliant. Ceci est crucial, car il ne sera pas toujours facile de venir de l'étranger pour les organiser.

Il y a d'autres personnes qui proposent du travail de guérison des traumatismes, mais leur objectif n'est pas nécessairement les chrétiens persécutés comme cela est le cas pour nous.

Si nous voulons réussir à aider les croyants, non seulement en leur apportant des secours, mais aussi en répondant à leurs besoins émotionnels, nous devons proposer un accompagnement post-traumatique. Si les gens peuvent guérir de leur trauma, ce sera merveilleux et cela établira leur foi pour qu'elle soit forte dans le Seigneur. Pour approfondir leur amour et leur foi en Dieu, ils auront besoin que les blessures de leur cœur soient guéries. Je pense donc que le besoin de guérison des traumatismes est une priorité.

- ***Dans quelle mesure la guérison des traumatismes aide-t-elle les gens?***

Parfois, lorsque je me retourne sur le chemin parcouru par certains, c'est tout simplement un miracle. Un exemple : il arrive que le lundi, qui correspond au premier jour du programme que nous enseignons, on puisse littéralement voir et sentir la douleur dans les yeux des participants et sur leur visage. Le mardi, lorsque nous commençons l'atelier, ils sont en général sur la réserve, fermés à la discussion. Ils n'expriment rien et ne parlent pas de leurs problèmes personnels.

Le lendemain, certains d'entre eux commencent à sourire et après la leçon sur le deuil, c'est comme si une lumière s'allumait en eux et illuminait leur visage. C'est comme s'ils réalisaient : «je peux vraiment avoir du chagrin, pleurer, dire à Dieu ce que je ressens...»

Jeudi, ils se mettent parfois à rire et tout ce que je dis rencontre leur attention et provoque des sourires entendus. Je suis vraiment heureuse de cela. Le dernier jour, ils passent une première étape, lorsqu'ils décident de recevoir la guérison.

Un autre témoignage que nous entendons souvent et qui nous émerveille, c'est que les personnes qui suivent la formation retrouvent leur capacité à dormir. En effet, les cauchemars et les insomnies sont fréquentes chez les victimes que nous enseignons. Et elles nous disent, au fil de la semaine: «C'est incroyable, j'ai dormi toute la nuit». C'est une des façons dont Dieu apporte la guérison. Les participants deviennent ensuite capables de s'épancher, d'en parler. C'est comme s'ils se déchargeaient d'un fardeau intérieur et cela se voit jusque sur leur visage.