



OMCT

Réseau SOS-Torture

“Quelle personne, saine d'esprit, voudrait supporter cela ?”

Stratégies de résilience

**pour un mouvement
des droits humains
durable**



L'Organisation mondiale contre la torture (OMCT) travaille avec environ 200 organisations membres qui constituent le réseau SOS-Torture et œuvrent pour mettre fin à la torture, combattre l'impunité et protéger les défenseur.e.s des droits humains à travers le monde.

Ensemble, nous formons le plus grand groupe qui lutte activement contre la torture, dans plus de 90 pays. Nous soutenons nos partenaires sur le terrain, les aidons à faire entendre leur voix, et fournissons une assistance directe aux victimes.

Notre Secrétariat international est basé à Genève, et nous disposons aussi des bureaux à Bruxelles et à Tunis.

Secrétariat international de l'OMCT

8 rue du Vieux-Billard - Case postale 21 - CH-1211 Genève 8 - Suisse /

www.omct.org

🐦 <https://twitter.com/omctorg>

f <https://www.facebook.com/WorldOrganisationAgainstTorture>

📷 <https://www.instagram.com/omctorg>

in <https://www.linkedin.com/company/10323584>

Remerciements

L'Organisation mondiale contre la torture (OMCT) tient à remercier tou.te.s celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de ce rapport.

Nous tenons à remercier en particulier Helena Manrique pour ses recherches sur le sujet et la rédaction de la publication. Nous tenons également à remercier Kate Rudd pour son travail d'édition, et Maria Lesire-Schweitzer pour la coordination des travaux liés à la production du rapport et à l'édition de la publication.

L'OMCT souhaite également exprimer sa profonde gratitude envers toutes les personnes qui ont participé aux deux ateliers organisés dans le cadre de la Semaine mondiale contre la torture de l'OMCT en mars 2021, ainsi qu'aux entretiens réalisés pour alimenter le contenu de cette publication s'agissant des bonnes pratiques et des stratégies mises en œuvre par leurs organisations pour soutenir une plus grande résilience des militant.e.s de la société civile et leur donner les moyens de continuer à opérer dans des environnements hostiles. Les informations que nous ont fournies les participant.e.s nous ont permis d'avoir un aperçu de l'impact psychologique du harcèlement dont sont victimes les défenseur.e.s des droits humains qui travaillent dans des conditions où ils/elles sont, de manière prolongée, soumis.e.s à des menaces et des pressions.

Les informations et les points de vue exprimés dans cette publication ne prétendent pas être exhaustifs ni refléter l'intégralité des points de vue de chaque participant.

Contributeurs

Les organisations et les personnes suivantes ont contribué à ce Guide en répondant à nos questionnaires, à nos interviews ou en participant aux ateliers de l'OMCT :

- ≡ Al Haq - **Palestine** : Susan Power, directrice de la recherche juridique et du plaidoyer
- ≡ Alliance philippine des défenseurs des droits humains (*Philippine Alliance of Human Rights Advocates* - PAHRA) - **Philippines** : Rose Trajano
- ≡ Association Addameer de soutien aux prisonniers et de défense des droits humains (*Addameer Prisoner Support and Human Rights Association*) - **Palestine** : Sahar Francis, Directrice ; Milena Ansari, chargée de plaidoyer international ; Sumood Sa'adat, chercheuse sur le terrain
- ≡ Centre africain pour le traitement et la réhabilitation des victimes de torture (*African Centre for Treatment Rehabilitation of Torture Victims* - ACTV) - **Ouganda** : Esther Nabwire, responsable de programme
- ≡ Centre cambodgien pour les droits humains (*Cambodian Center for Human Rights* - CCHR) - **Cambodge** : Sarat Ruos

- ≡ Centre d'accompagnement psychosocial (*Corporación Centro de Atención Psicosocial - CAPS*) - **Colombie** : Ángela Ospina
- ≡ Centre El-Nadeem pour la réhabilitation des victimes de violence et de torture - **Égypte** : Aida Seif Al-Dawla, directrice
- ≡ Comité des parents des victimes des événements de février-mars 1989 (*Comité des Familiares de Victimas de los Sucesos de Febrero-Marzo de 1989 - COFAVIC*) - **Venezuela** : Unité de soutien psychosocial aux victimes
- ≡ Consortium d'Oaxaca pour le dialogue parlementaire et l'équité (*Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca - Consortio Oaxaca*) - **Mexique** : Yesica Sánchez, directrice et membre de l'Initiative méso-américaine des défenseuses des droits humains (*IM-Defensoras*)
- ≡ Comité public contre la torture en Israël (*Public Committee Against Torture in Israel - PCATI*) - **Israël** : Tal Steiner, directrice exécutive
- ≡ DefendDefenders - **Ouganda** : Tabitha Netuwa
- ≡ Équipe d'études communautaires et d'action psychosociale (*Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP*), **Guatemala** : Susana Navarro, directrice ; Vilma Duque, psychologue et coordinatrice de l'action de supervision psychosociale et des soins de crise
- ≡ Fondation pour les droits humains de Turquie (*Türkiye İnsan Hakları Vakfı - TIHV*) - **Turquie**
- ≡ Fondation Verdict public (*Public Verdict Foundation*) **Russie** : Svetlana Iablonskaia, coordinatrice du programme d'accompagnement psychologique
- ≡ Groupe d'action médicale (*Medical Action Group - MAG*) - **Philippines** : Edeliza Hernández, directrice exécutive
- ≡ Organisation pour la sécurité et l'atténuation des risques (*Safety and Risk Mitigation Organisation - SRMO*) - **Afghanistan** : Horia Mosadiq, directrice exécutive
- ≡ People's Watch - **Inde** : Mathew Jacob
- ≡ Psychologues du monde - Tunisie (PDMT) - **Tunisie** : Rim Ben Ismail
- ≡ Réseau international des villes refuge (*International Cities of Refuge Network - ICORN*) - **Norvège** : Elisabeth Dyvik
- ≡ **Royaume-Uni** : Mark Fish, psychothérapeute
- ≡ Unité médico-légale indépendante (*Independent Medico Legal Unit - IMLU*) - **Kenya**
- ≡ Unité de protection des défenseur.e.s des droits humains au Guatemala (*Unidad de Protección a Defensoras y Defensores de los Derechos Humanos - UDEFEGUA*) - **Guatemala** : Claudia Samayoa, coordinatrice
- ≡ Université de Haïfa - **Israël** : Kim Yuval, psychologue clinicien

*“Quelle personne, saine d'esprit,
voudrait supporter cela”*

**Stratégies de résilience
pour un mouvement des
droits humains durable**

TABLE DES MATIÈRES

Méthodologie	12
i. Objectifs de recherche	12
ii. Approche et méthodes	13
Introduction	14
I. Reconnaître les obstacles structurels au bien-être des défenseur.e.s des droits humains	17
i. L'impact psychosocial du harcèlement subi par les défenseur.e.s des droits humains	17
ii. Traumatismes secondaires liés à l'accompagnement des victimes de violations des droits humains	26
iii. Les conditions de travail des défenseur.e.s des droits humains : des défis au quotidien	27
iv. L'impact collectif des problèmes de santé mentale sur le mouvement des droits humains	29

II. Identifier les meilleures pratiques pour apporter un soutien psychosocial aux défenseur.e.s des droits humains	31
i. En finir avec le « syndrome du super-héros »	31
ii. Créer des espaces de dialogue	32
BOÎTE À OUTILS : Étapes à suivre pour élaborer une stratégie de soutien psychosocial pour les organisations de défense des droits humains	38
iii. Prendre soin de soi : une priorité	
Conclusion: vers une approche intégrée de la protection des défenseur.e.s des droits humains	47
Recommandations	49
Resources	52

**FIGHT FOR
SOCIALISM!**
www.socialistparty.org.uk

STAY



MAKE WE
SILENT

Socialist Party #BlackLivesMatter

"You can't have capitalism without racism" Malcolm X



BUILD SOCIALISM

TO RACISM

IT FOR CAPITALISM!

party.org.uk



Méthodologie

i. Objectifs de recherche

Certain.e.s de nos collègues, partenaires locaux et membres de notre réseau connaissent des niveaux de stress extrêmes qui ont un impact important sur leur santé mentale et physique, en raison non seulement des risques auxquels ils/elles sont confronté.e.s lorsqu'ils/elles mènent leur combat mais aussi des abus dont ils/elles sont témoins, directement ou indirectement. Pourtant, malgré leur exposition à ces traumatismes, nos partenaires font preuve d'une incroyable résilience et ont développé des stratégies innovantes pour préserver leur bien-être psychologique.

L'objectif de ce rapport est de donner un aperçu de leur expérience de travail dans des environnements hostiles et des stratégies de résilience qu'ils/elles emploient, afin d'en faire bénéficier d'autres défenseur.e.s des droits humains dont l'intégrité psychologique est menacée et de promouvoir une plus grande résilience au sein du mouvement des droits humains.

ii. Approche et méthodes

Ce Guide s'appuie sur l'expérience et l'expertise spécifique des membres de notre réseau pour identifier les outils, les approches et les stratégies efficaces en matière de résilience, et développer les meilleures pratiques pour apporter un soutien psychosocial aux défenseur.e.s des droits humains et à leurs communautés.

Pour l'élaborer, nous avons mené des recherches préliminaires, à savoir :

- a. Deux ateliers en ligne consécutifs qui ont eu lieu en mars 2021 dans le cadre de la Semaine mondiale contre la torture de l'Organisation mondiale contre la torture (OMCT). Au cours de ces deux sessions, l'OMCT a dialogué avec 17 défenseur.e.s des droits humains et expert.e.s en matière de soutien psychologique. La première session a permis aux participant.e.s d'échanger et de mieux comprendre l'impact psychologique à court et long termes du harcèlement systématique auquel sont confrontés les défenseur.e.s des droits humains qui travaillent de manière prolongée dans un environnement où ils/elles sont soumis.e.s à des menaces et des pressions. La discussion a porté sur les formes de harcèlement utilisées contre les défenseur.e.s et leurs organisations, sur l'impact psychosocial résultant du fait d'être témoin de violations des droits humains et d'accompagner celles et ceux qui les subissent, ainsi que sur les répercussions des problèmes de santé mentale des défenseur.e.s sur la durabilité du mouvement des droits humains. Au cours de la deuxième session, les participant.e.s se sont appuyé.e.s sur les besoins et les défis identifiés lors de la session de la veille pour identifier collectivement les meilleures pratiques et stratégies pour renforcer la résilience des activistes de la société civile locale et leur donner les moyens de continuer à agir dans des environnements hostiles. Les participant.e.s ont notamment partagé leurs stratégies d'auto-préservation pour garantir le bien-être des défenseur.e.s au sein de leurs organisations respectives.
- b. Douze entretiens approfondis ont été réalisés en ligne entre juin et décembre 2021 avec des défenseur.e.s des droits humains dans le cadre du suivi des deux ateliers par une psychologue spécialisée dans l'accompagnement des défenseur.e.s des droits humains.
- c. Une courte enquête envoyée aux participant.e.s aux ateliers/aux personnes interviewées en amont de nos recherches menées en tête-à-tête, afin de comprendre dans quelle mesure le harcèlement a un impact sur le travail des défenseur.e.s des droits humains et de leurs organisations et d'évaluer leur intérêt à connaître les meilleures pratiques en matière de soutien psychosocial pour les défenseur.e.s des droits humains.

L'objectif de ce Guide n'est pas d'être exhaustif, mais plutôt de mettre en lumière et de partager des outils et des stratégies qui se sont avérés efficaces dans la pratique et que leurs utilisateur/trice.s ont trouvé illustratifs et reproductibles pour améliorer le bien-être psychologique des défenseur.e.s des droits humains, en tant que composante essentielle de la pérennité du mouvement des droits humains, tout en tenant compte de la spécificité de chaque organisation et des contextes individuels.

Introduction

Partout dans le monde, les défenseur.e.s des droits humains opèrent **dans un environnement de plus en plus hostile** et font face à une pression immense. Dans toutes les régions, les défenseur.e.s paient un prix très élevé pour leur travail légitime et essentiel : de plus en plus d'activistes sont confronté.e.s à la violence, aux attaques et aux intimidations en toute impunité, et bon nombre d'entre eux/elles sont victimes d'un harcèlement constant et de persécutions judiciaires sans fondement. Les défenseur.e.s sont également de plus en plus stigmatisé.e.s comme criminel.le.s, ennemi.e.s, agents étrangers ou même terroristes. Toutes ces stratégies, qui visent à délégitimer et à réduire au silence la société civile, s'ajoutent à des conditions de travail particulièrement difficiles, caractérisées par un contexte de tension, d'urgence et de violence constantes. Ces conditions créent non seulement un environnement défavorable à la défense et à la promotion des droits humains, mais ont également **un impact considérable, tant au niveau individuel que collectif, sur l'intégrité psychologique et le bien-être des défenseur.e.s des droits humains.**

Il est donc compréhensible que les femmes et les hommes qui défendent nos droits dans les pays dirigés par les régimes les plus répressifs soient particulièrement sujets à la dépression, aux traumatismes, au burnout et à d'autres troubles de la santé mentale. Ainsi, le fait que les défenseur.e.s des droits humains souffrent souvent d'épuisement ou rencontrent des difficultés psychosociales, phénomène à l'origine de départs fréquents des postes clés dans les organisations non gouvernementales (ONG), a un impact négatif sur la pérennité des organisations et doit être traité de manière appropriée. En effet, **il est essentiel de renforcer la résilience des défenseur.e.s si l'on veut garantir la pérennité du mouvement des droits humains dans son ensemble.**

La notion de résilience, un concept controversé

La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à évoluer de manière positive, à continuer à se projeter dans l'avenir malgré des événements déstabilisants, des conditions de vie difficiles et de graves traumatismes. Néanmoins, cette notion semble de plus en plus critiquée¹, notamment parce qu'elle a été utilisée par les responsables politiques et le monde de la finance pour justifier la mise en œuvre de nouvelles contraintes par la capacité d'adaptation de l'individu et du collectif « au détriment de la remise en cause des conditions de [leur] souffrance »².

1. Evelyne Pieiller, « Résilience partout, résistance nulle part », Le Monde diplomatique, mai 2021.

2. Thierry Ribault, Contre la résilience. À Fukushima et ailleurs, L'Échappée, Paris, 2021.

Il convient donc de préciser que l'objectif de ce rapport n'est pas d'ignorer les violations des droits humains qui sont à l'origine des luttes des défenseur.e.s, et de leur faire porter le fardeau de trouver eux/elles-mêmes les moyens de s'adapter au mieux pour pouvoir continuer leur travail coûte que coûte. Au contraire, le but de cette publication est de montrer que la nécessité de fournir un soutien intégré et holistique aux défenseur.e.s des droits humains les plus en danger est de plus en plus reconnue comme moyen de contribuer à un mouvement des droits humains mieux protégé et plus durable.

Dans le cadre de cette démarche, l'OMCT a lancé un projet pilote sur les bonnes pratiques à adopter pour renforcer la résilience des défenseur.e.s à travers le développement d'initiatives favorisant l'accès à de meilleurs soins, à des services de soutien psychosocial et de réhabilitation afin de permettre aux défenseur.e.s de poursuivre leur travail dans des environnements si hostiles et dangereux. Ce travail a montré qu'il existe un intérêt majeur au sein du réseau de l'OMCT et parmi les autres partenaires locaux pour progresser dans ce domaine, d'autant plus que la crise du Covid-19 a fortement contribué à renforcer et à normaliser les échanges sur les questions d'ordre psychosocial au sein de la communauté des droits humains et au-delà.

Le présent Guide est un recueil des bonnes pratiques développées par nos partenaires, d'autres organisations et les psychologues qui les accompagnent. Ce Guide constitue, selon nous, un outil pratique qui peut être utilisé par la société civile et d'autres acteurs concernés dans le monde entier afin de déterminer de quelle manière le soutien psychosocial peut être mieux intégré dans une protection holistique des défenseur.e.s des droits humains, afin de renforcer la résilience de la communauté des droits humains. Les pratiques qui ont été réunies dans le Guide n'ont pas pour objectif d'être exhaustives, mais plutôt de s'inspirer de certaines des initiatives et stratégies qui ont conduit à la mise en œuvre d'un soutien psychosocial concret pour les défenseur.e.s. Nous espérons que d'autres partageront avec nous leurs pratiques afin de nourrir nos échanges et de nous permettre de continuer à nous appuyer sur ce partage d'expériences.

Qu'est-ce que le « soutien psychosocial » ?

L'approche psychosociale est fondée sur l'analyse de la relation individu-société. Elle s'intéresse non seulement aux conséquences (impact sur la santé mentale) mais aussi aux causes et tente de transformer la réalité historique et politique. Cette approche renvoie à une vision selon laquelle l'individu est le produit de ses relations sociales et ce, dans le contexte politique et historique dans lequel il évolue. De même, les préjugés et les traumatismes ne sauraient être compris qu'à la lumière de cette dimension historique et sociale.

Elle vise à sensibiliser le sujet social pour qu'il redevienne une entité active dans la transformation des conditions d'oppression dans lesquelles il vit. Elle met l'accent sur le développement des forces et des capacités de l'individu, plutôt que sur ses faiblesses et ses défauts. Aussi, la perspective psychosociale est étroitement liée à la notion de résilience, dans l'acception contraire à celle avancée par ses détracteurs. Dans ce rapport, nous ferons principalement référence au « soutien psychosocial » en soulignant que ce processus ne relève pas de la seule responsabilité des défenseur.e.s, mais nécessite l'existence d'un système de soutien solide auquel nous essayons de contribuer.

I. Reconnaître les obstacles structurels au bien-être des défenseur.e.s des droits humains

i. L'impact psychosocial du harcèlement subi par les défenseur.e.s des droits humains

Les défenseur.e.s des droits humains qui travaillent dans des environnements marqués par une hostilité croissante sont de plus en plus souvent la cible de violentes **campagnes de diffamation et de tentatives destinées à les présenter comme des traître.sse.s, des ennemi.e.s, voire des terroristes**. Ces actes de harcèlement s'ajoutent aux pressions exercées en matière d'accès au financement, aux agressions physiques, aux campagnes d'arrestation, à la criminalisation de leur travail et à d'autres actions répressives menées par des acteurs étatiques et non-étatiques contre les défenseur.e.s des droits humains. Cela affecte non seulement leur travail en faveur des droits humains, mais peut également avoir un impact important sur leur intégrité physique et leur bien-être psychologique.

Par exemple, au Venezuela, les défenseur.e.s des droits humains sont régulièrement présenté.e.s comme des « **ennemi.e.s de l'intérieur** ». Les représentants de notre organisation partenaire, le Comité des parents des victimes des événements de février-mars 1989 (*Comité de Familiares de Víctimas de los Sucesos de Febrero-Marzo de 1989 - COFAVIC*), soulignent que ces campagnes peuvent refléter une **stratégie sous-jacente de l'État** visant à créer des divisions. Ils déclarent : « *Nous sommes persécutés sur cette base. La stigmatisation est devenue une politique d'État.* » Et d'ajouter : « *Cela a été une expérience progressive ; nous avons vu comment la question a évolué au point que nous sommes devenus l'ennemi intérieur.* »

Cette pratique, qui n'est pas circonscrite au Venezuela, **alimente un climat de peur** au sein duquel tou.te.s les défenseur.e.s des droits humains risquent de subir directement ou indirectement des attaques et dans lequel ils/elles ont une capacité limitée à se protéger eux/elles-mêmes, leur famille ou leurs collègues. Le fait de qualifier les défenseur.e.s de « traître.sse.s » **porte atteinte à leur identité profonde** de personnes qui mettent leur vie en danger pour protéger les autres. Claudia Samayoa, coordinatrice de l'Unité de protection des défenseur.e.s des droits humains au Guatemala (*Unidad de Protección de Defensoras y Defensores de Derechos Humanos en Guatemala - UDEFEGUA*) explique : « *L'invention du concept d'ennemi intérieur a été utilisée pour justifier l'existence de services de renseignement qui fournissent les informations nécessaires pour commettre des violations des droits humains effroyables. Actuellement, les défenseur.e.s des droits humains sont considéré.e.s comme les nouveaux ennemis [...]. L'agresseur cherche à trouver votre point faible pour vous briser [...] La persécution est un processus invisible, mais elle laisse des cicatrices profondes aux niveaux individuel et collectif* ».



L'effet « boule de neige » des campagnes de diffamation

Nos contributeurs ont souligné l'effet néfaste et cumulatif des campagnes de diffamation, qui visent à influencer négativement l'opinion publique sur les défenseur.e.s des droits humains et leur travail, dans le but de les discréditer. Ces campagnes génèrent **une polarisation de l'opinion publique sur le travail des défenseur.e.s des droits humains**, ce qui a un impact direct sur leur identité et peut conduire à leur stigmatisation et à leur isolement social.



Claudia Samayoa (UDEFEQUA, Guatemala) a été la cible d'une longue campagne de diffamation sur les réseaux sociaux qui a débuté en 2011 et dans le cadre de laquelle elle a été accusée d'être la conspiratrice en chef des activités communistes au Guatemala. Elle raconte son expérience personnelle :

« Mes enfants ont commencé à perdre leurs amis et leur emploi, et à échouer à leurs examens et à leurs cours à l'université. J'ai fini par m'épuiser, j'étais trop sensible et hyper réactive à toute forme d'attaque, et j'ai finalement dû me retirer de l'espace public, ce qui, je crois, était l'objectif premier des personnes qui commettaient ces actes de harcèlement incessants ».

D'autres ont partagé des témoignages similaires en insistant sur le climat d'isolement généré par ces campagnes. Par peur des représailles, ils/elles tendent à prendre leurs distances, et ce même avec les défenseur.e.s des droits humains et leurs pairs ou collègues, ce qui renforce leur isolement et le danger auquel ils/elles sont confronté.e.s. Horia Mosadiq, directrice exécutive de l'Organisation pour la sécurité et l'atténuation des risques (*Safety and Risk Mitigation Organisation* - SRMO, Afghanistan), décrit ces abus comme une forme de **torture psychologique**. Claudia Samayoa partage cet avis : elle souligne qu'il s'agit souvent de l'impact d'**une stratégie spécifique de l'État visant à anéantir les défenseur.e.s des droits humains** par le recours à la violence psychologique.



Cette même logique de « l'ennemi.e » se reflète dans le harcèlement judiciaire dont sont victimes les défenseur.e.s des droits humains. **Les traiter comme des criminel.le.s constitue une forme d'exclusion sociale**, ce qui a un impact négatif sur le bien-être des personnes visées, car le sentiment d'« appartenance » à la société est une composante essentielle de l'intégrité psychologique.

Dans des pays comme la Turquie, l'Égypte, l'Inde, les Philippines et le Bélarus, les défenseur.e.s des droits humains sont régulièrement **victimes d'attaques, de criminalisation et de détention arbitraires**, parfois sur la base d'accusations d'appartenance ou de soutien à des organisations terroristes. Ils/Elles sont également victimes d'abus quasi-systématiques pendant leur détention, ce qui peut les amener à subir les conséquences psychologiques de ce traitement bien au-delà de la procédure judiciaire ou de la période de détention elle-même. Certain.e.s défenseur.e.s des droits humains sont **profondément traumatisé.e.s par leur détention**, et connaissent des niveaux élevés de stress et d'anxiété pendant une longue période devant la probabilité que cette expérience se reproduise.

Les traumatismes liés à la détention sont particulièrement fréquents lorsque les détenu.e.s sont placé.e.s en cellule d'isolement. C'est le cas au Zimbabwe, où des défenseur.e.s des droits humains ont fait état de migraines, de crises d'épilepsie et de syndrome de stress post-traumatique (SSPT) après leur sortie de détention, avec des répercussions à long terme sur leur santé mentale, qui sont exacerbées par la surveillance étroite et continue, mais aussi par les retards intentionnels dans les procédures judiciaires en cours les concernant. Ces mesures, qui créent un climat de peur, ont pour objectif de les amener à mettre un terme à leurs activités.

D'autres **conséquences des actions en justice**, telles que les retards intentionnels dans les procédures judiciaires, les restrictions à la liberté de mouvement, les interdictions de faire des déclarations publiques, peuvent empêcher les défenseur.e.s des droits humains de poursuivre leurs activités et avoir des répercussions financières **qui affectent considérablement la vie privée et familiale des victimes de harcèlement**. Aida Seif Al-Dawla, directrice du Centre El-Nadeem pour la réhabilitation des victimes de violence et de torture, en Égypte, explique : « *Souvent, ils nous imposent une interdiction de voyager et nos déplacements sont alors totalement limités. Il est impossible d'effectuer de longs déplacements pour nos activités de plaidoyer et il est impossible de s'échapper* ».

== Réactions les plus fréquemment rapportées chez les défenseur.e.s victimes d'attaques

Parmi les répercussions psychosociales du travail dans un environnement hostile, figurent **le stress, les traumatismes et d'autres réactions et symptômes** qui affectent négativement le bien-être psychologique et physique des défenseur.e.s des droits humains. Outre les pressions liées au travail dans des contextes de violence politique, la situation des défenseur.e.s peut être compliquée par d'autres facteurs, tels que l'instabilité économique, les tensions familiales, une charge de travail ingérable, etc. Ces facteurs, qui ont tendance à se conjuguer et à interagir, affectent les défenseur.e.s des droits humains dans différents domaines de leur vie, ce qui peut notamment les conduire à éprouver du désespoir, à développer des réactions psychosomatiques ou à recourir à des mécanismes de compensation inadéquats.

Le stress

Selon nos contributeurs, le stress est l'impact le plus courant du travail dans des environnements hostiles où la pression est permanente. **Le stress est une réponse normale à un défi physique ou émotionnel**, qui se produit lorsque les exigences ou les circonstances dépassent la capacité d'un individu ou les ressources disponibles pour y faire face. « En effet, lorsque les individus sont soumis à de fortes pressions ou charges émotionnelles, divers mécanismes de défense entrent en jeu, lesquels peuvent s'exprimer par des symptômes psychosomatiques et des manifestations émotionnelles. », explique Claudia Samayoa (UDEFEQUA).



Le trauma

Compte tenu de la nature du travail de défense des droits humains et des contextes dans lesquels il est effectué, il est courant que les défenseur.e.s des droits humains soient confrontés à un trauma à un moment donné de leur carrière. Le trauma est défini³ comme suit :

1. Une expérience qui constitue une menace pour l'intégrité physique ou psychologique d'une personne. Le trauma est souvent associé à des expériences de chaos et de confusion pendant l'événement, de fragmentation de la mémoire, d'absurdité, d'horreur, d'ambivalence ou de désarroi.
2. D'une nature qui :
 - a. est indicible, innombrable.
 - b. est incompréhensible pour les autres.
 - c. rompt avec un ou plusieurs postulats qui constituent les référents de sécurité d'une personne, en particulier les croyances d'invulnérabilité, de sécurité et de contrôle sur sa propre vie ; la confiance en l'autre et en sa bonté ainsi qu'à sa prédisposition à l'empathie ; la confiance dans le caractère contrôlable et prévisible du monde.
 - d. remet en question les représentations de soi et du monde.

Parmi les réponses possibles aux situations traumatiques, figurent le sentiment d'isolement ; le retrait émotionnel et affectif ; le besoin de reconstruire les événements ; la recherche d'un sens ou d'une nouvelle fin ; la remise en question de soi et de sa place dans le monde ; un sentiment de responsabilité ou de culpabilité, d'humiliation ou de honte ; la remise en question des postulats sur la décence humaine, la nature prévisible du monde, et la capacité de contrôler sa propre vie.

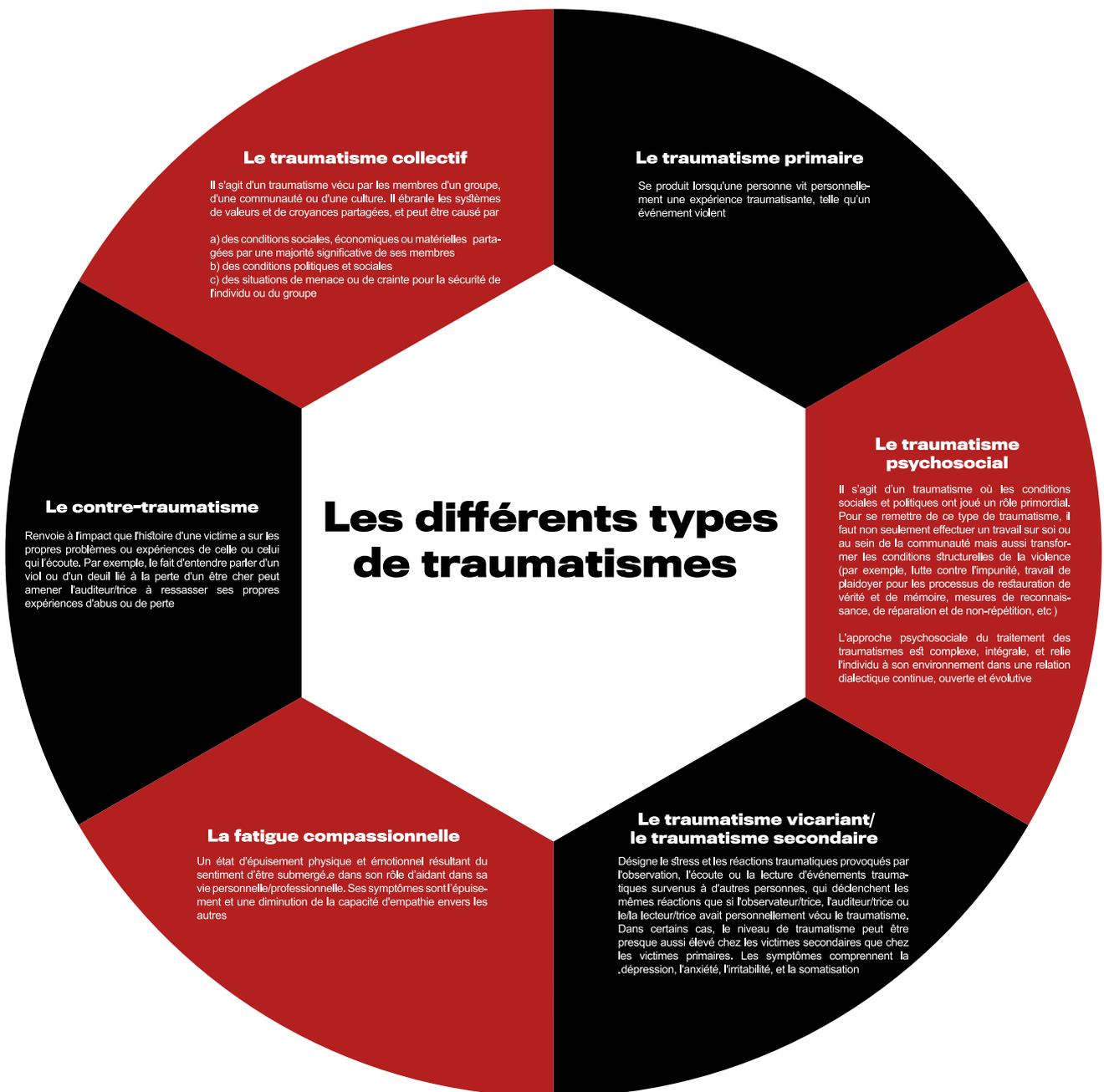
Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble psychiatrique qui peut survenir chez des personnes qui ont vécu, été témoins ou menacées (d')un événement traumatisant, notamment un décès, un acte de violence sexuelle ou une blessure grave. Il peut se traduire par des pensées et des émotions perturbantes d'une grande intensité à propos de l'événement ou de l'expérience en question, qui persistent longtemps après la fin de l'événement traumatisant et peuvent inclure des flashbacks ou des cauchemars, des émotions telles que la tristesse, la peur ou la colère, ainsi que des sentiments d'isolement, d'évitement, des troubles de l'humeur et de la cognition, un état d'excitation et des symptômes réactionnels.

Si le SSPT **résulte généralement de l'exposition à un événement bouleversant de type traumatique**, il peut également être induit par une exposition indirecte plutôt que directe, comme cela peut être le cas pour les défenseur.e.s des droits humains qui apprennent la mort violente d'un collègue proche. Il peut également résulter d'une exposition répétée à des informations détaillées sur des événements traumatisants, s'agissant par exemple de psychologues travaillant avec des victimes de violations des droits humains. Le SSPT s'accompagne souvent de troubles tels que la dépression, la toxicomanie, les troubles de la mémoire et d'autres problèmes de santé mentale.

Les **symptômes physiques** induits par le fait qu'on ne prête pas suffisamment attention aux réactions psychologiques au stress et aux traumatismes susmentionnés sont également très préoccupants pour la santé des défenseur.e.s des droits humains. S'agissant **des conséquences à long terme des traumatismes non traités et du syndrome de stress post-traumatique**, une étude menée par l'Initiative méso-américaine des femmes défenseuses des droits humains (IM-Defensoras) a révélé **des prédispositions des femmes défenseuses à développer certains types de maladies chroniques** tels que le diabète, le cancer et l'hypertension, tous liés à un stress permanent.

3. Pérez Sales, P (2006). Trauma, Culpa y duelo: hacia una psicoterapia integradora. Desclée de Brouwer, Bilbao. [Notre traduction].







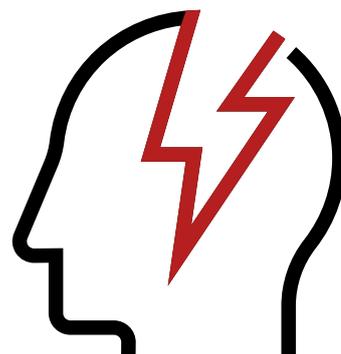
ii. Traumatismes secondaires liés à l'accompagnement des victimes de violations des droits humains

Outre les menaces qui pèsent sur leur propre intégrité physique, les défenseur.e.s des droits humains sont souvent **témoins de violations des droits humains** et passent une grande partie de leur temps en contact direct avec des victimes d'atteintes aux droits humains comme les survivant.e.s d'actes de torture **à écouter leurs expériences traumatisantes**. « *Les avocat.e.s recueillent des informations, des témoignages sur de terribles violations : ce sont des informations très traumatisantes, toxiques, et un environnement violent et toxique* », rapporte l'équipe du Comité public contre la torture en Israël (*Public Committee Against Torture in Israel - PCATI*).

Il est essentiel de reconnaître l'impact psychosocial négatif que le travail avec les victimes de violations des droits humains et de torture peut avoir sur les défenseur.e.s des droits humains, **susceptibles d'être elles/eux-mêmes traumatisé.e.s par l'exposition à ces horribles expériences**. « *Parmi les cas que nous traitons, il y a des personnes qui ont été gravement blessées [...] Nous voyons des corps mutilés, des autopsies effroyables* », soulignent les membres de l'Unité médico-légale indépendante (*Independent Medico Legal Unit - IMLU*), au Kenya.

Le dévouement dont font preuve les défenseur.e.s des droits humains au travail peut néanmoins les amener parfois **à ne pas accorder d'importance à leur propre bien-être**, ce qui les déconnecte de leur état intérieur et leur fait courir le risque de connaître un burnout. Il existe une tendance **à minimiser l'impact psychosocial** du travail des droits humains et, plutôt que de reconnaître leur propre besoin de soutien, les défenseur.e.s des droits humains peuvent **minimiser leur propre vécu** en le comparant à celui des victimes de torture, ce qui peut générer des sentiments de honte ou de culpabilité. Or, sans espace pour traiter les traumatismes secondaires, les défenseur.e.s risquent fort de développer des problèmes de santé mentale.

Svetlana Iablonskaia, psychologue à la Fondation Verdict public (Russie), note que les traumatismes secondaires peuvent également causer l'apparition de divers **mécanismes de compensation inadéquats**, notamment une consommation excessive d'alcool, des difficultés à maintenir un équilibre entre travail et repos, voire des dépendances, dans le but de tenter de contrôler des situations stressantes.



iii. Les conditions de travail des défenseur.e.s des droits humains : des défis au quotidien

Outre le fait qu'ils/elles sont confronté.e.s à des attaques ciblées en raison de leur combat pour les droits humains, la nature même du travail de protection des droits humains impose souvent aux **défenseur.e.s des droits humains de travailler sous une pression constante dans des situations d'extrême urgence**. On attend d'eux/elles d'être disponibles en permanence et d'absorber des charges de travail ingérables. Ils/Elles peuvent aussi éprouver des sentiments d'impuissance et faire face à des demandes déraisonnables découlant des attentes des donateurs qui entrent en contradiction avec la réalité du terrain. Les organisations pour lesquelles ils/elles travaillent opèrent dans des contextes politiques difficiles, où les relations tendues avec la communauté internationale ou les autorités étatiques peuvent engendrer des **problèmes d'enregistrement de l'organisation et d'accès aux financements étrangers**. Ces difficultés représentent des barrières et des restrictions supplémentaires qui entravent le travail des défenseur.e.s des droits humains :



« Nous ne sommes pas enregistrés officiellement. Si vous ne contribuez pas à la stratégie du gouvernement, vous ne pouvez pas être officiellement enregistrés comme organisation. Et vous êtes dans l'illégalité. »

Aida Seif Al-Dawla, Centre El-Nadeem pour la réhabilitation des victimes de violence et de torture

Le travail en situation d'urgence a un effet déstabilisant sur les équipes, qui sont soumises à une pression extrême et prolongée. *« Les urgences peuvent survenir à tout moment, nous sommes donc toujours prêts à y répondre »*, expliquent les membres d'IMLU. Aussi, on finit **par s'auto-imposer une culture de travail où l'on est disponible 24 heures/24 et 7 jours/7**. Aida Seif Al-Dawla, du Centre El-Nadeem explique : *« La nature de notre travail ne nous permet pas d'avoir du temps libre [...] Chaque fois qu'une personne traumatisée a besoin de nous, nous devons être disponibles »*. Cela peut également obliger les équipes à négliger leurs propres besoins, en mettant par exemple de côté leur propre chagrin au profit de leur travail.

« Pendant l'épidémie de Covid-19 [...] des amis, des membres de la famille et des collègues sont décédés, mais nous devons continuer notre travail malgré toutes ces pertes. », ajoute Esther Nabwire, responsable de programme au Centre africain pour le traitement et la réhabilitation des victimes de torture (African Centre for Treatment Rehabilitation of Torture Victims - ACTV, Ouganda).

Non seulement le fait d'être témoin de violations des droits humains a un impact profondément néfaste sur le personnel, mais **répondre aux besoins des victimes et de leurs proches** représente également un défi. « Rencontrer des personnes qui ont personnellement été victimes de violations, comme des prisonniers, des personnes qui ont été torturées et des victimes d'abus, c'est stressant. Il en va de même pour les membres de la famille de la victime dont la maison a été perquisitionnée et qui ont été interrogés », ajoutent les membres d'IMLU. L'incapacité des organisations à répondre à tous les besoins ou les attentes des victimes peut donner aux membres de l'équipe un sentiment d'impuissance : « Il est impossible de répondre à tous leurs besoins. [...] vous vous sentez impuissant.e parce que vous ne pouvez pas faire plus » (IMLU).

Les sentiments de culpabilité sont très répandus parmi les défenseur.e.s des droits humains auxquels nous avons parlé. Ils se manifestent sous diverses formes, notamment la culpabilité du survivant et **la culpabilité liée à la portée limitée de leurs interventions**. Claudia Samayoa de l'UDEFEGUA nous confie : « Vous vous sentez en permanence coupable d'être en sécurité alors que tant d'autres personnes sont en danger ; vous vous sentez coupable de ne pas pouvoir aider suffisamment, parce que vous pouvez en aider une ou deux, mais il y a tant de personnes qui ont besoin d'aide de toute urgence parce que leur vie est en danger ». Les membres éprouvent également une culpabilité anticipée devant la possibilité qu'il arrive quelque chose de mal à leurs proches à cause de leur travail. « Inquiétude, culpabilité et responsabilité pour la sécurité des personnes qui les entourent car pourquoi faut-il qu'ils traversent ces épreuves simplement à cause de mon travail ? », ajoute Claudia Samayoa.

L'absence de progrès ou l'aggravation de la situation des droits humains peut provoquer un sentiment de désespoir et d'impuissance chez les défenseur.e.s des droits humains : « [Vous traversez une] crise de désespoir et vous remettez en question le sens même de votre travail. Rien ne change, il n'y a pas de potentiel de changement. », constate Tal Steiner, du PCATI. **Les conditions de travail précaires** peuvent également saper le moral des équipes et leur capacité à travailler efficacement. « Ces conditions se traduisent par une perte de sens et d'espoir en un avenir meilleur, avec des impacts négatifs sur les relations au sein des équipes et le lien avec les bénéficiaires ou les services fournis », déclare Claudia Samayoa, de l'UDEFEGUA.

Concilier la charge de travail avec le manque de ressources sur le terrain représente un énorme défi pour presque toutes les organisations. « Il n'y a pas de limite au nombre de personnes dont nous devons nous occuper. Nous travaillons sans ressources et avec d'énormes responsabilités. », constate une membre d'IMLU. **Les problèmes chroniques de sous-effectif** pèsent sur les membres de l'équipe. « Tous les membres de l'organisation sont soumis à une forte pression et ont tendance à être dépassés mentalement et physiquement », déplorent les membres de l'Association Addameer de soutien aux prisonniers et de défense des droits humains, de Palestine.

Le défi de répondre aux attentes des donateurs dans le cadre des contraintes budgétaires et des projets est une source d'une forte pression. « Il y a un fossé entre le budget et les attentes des donateurs, entre notre planification annuelle et la logique des programmes sur le terrain. », déplore la directrice exécutive du PCATI. Ce phénomène est accentué par les **campagnes de diffamation qui peuvent conduire les donateurs à retirer leur financement**. « Ils ne continuent pas à vous soutenir financièrement si vous avez été banni. », rappelle Esther Nabwire de l'ACTV. Si l'on ajoute à cela la criminalisation et le désenregistrement des organisations de défense des droits humains, certaines structures se retrouvent sans ressources pour poursuivre leur travail. Les membres du Centre El-Nadeem expliquent : « Comme nous ne sommes pas

enregistrés, nous ne pouvons pas recevoir de fonds des donateurs. À cause de ce manque de financement, il n'y a pas d'argent pour les médicaments, pour payer les salaires ou pour notre travail au quotidien. Nous avons besoin d'un soutien important de la part des bénévoles. ».

Enfin, **en raison du manque de financement spécifique dédié au soutien psychosocial, il est difficile pour de nombreuses organisations d'offrir ces ressources.** « Il est difficile de trouver des financements pour les soins du personnel parce que cela n'entre pas dans la logique des calendriers et des indicateurs spécifiques que les donateurs privilégient car ces types de ressources doivent être disponibles au moment où la personne en a besoin, mais cela ne peut être ni prévu, ni mesuré précisément. », déplore Claudia Samayoa, de l'UDEFEGUA.

iv. L'impact collectif des problèmes de santé mentale sur le mouvement des droits humains

La plupart de nos contributeurs ont souligné l'impact plus large que le harcèlement des défenseur.e.s des droits humains a sur leurs organisations, en particulier les dynamiques individuelles et collectives multidimensionnelles qu'il crée. Si les pratiques visant à « faire un exemple » **ont un effet particulièrement décourageant sur les victimes, qui ont souvent peur de reprendre leurs activités**, elles influencent également les autres défenseur.e.s qui peuvent s'autocensurer de peur de subir le même traitement, ce qui a ainsi pour effet de réduire le nombre de voix dissidentes et d'avoir un impact sur l'ensemble du mouvement des droits humains. Mais, au-delà de cela, **ces pratiques symbolisent une attaque contre les objectifs et l'identité du mouvement des droits humains.** Cela génère un impact collectif à travers la **perturbation du moral des défenseur.e.s des droits humains**, laquelle affecte, en définitive, la pérennité du mouvement des droits humains dans son ensemble.

Les attaques contre l'individu ont également **un impact sur la santé mentale du collectif** en générant des niveaux élevés et généralisés de stress et de peur. **La détérioration de la santé mentale des défenseur.e.s des droits humains** qui en résulte **affecte la capacité de travail des équipes.** « Lorsque le personnel vit dans la peur et l'angoisse, sa productivité est incroyablement faible, car il est extrêmement difficile de se concentrer ou de travailler dans ces conditions. », rapporte Horia Mosadiq, de la SRMO. Elle est **également à l'origine d'un taux de rotation élevé du personnel.** « En tant que manager, j'ai toujours peur que les gens veuillent partir. Quelle personne, saine d'esprit, voudrait supporter cela ? », nous confie Horia Mosadiq.

Les répercussions psychologiques du harcèlement peuvent également avoir **un effet négatif sur les relations au sein des équipes et des organisations.** « La méfiance et la distance s'installent. La violence du contexte s'infiltré dans la dynamique des organisations et les intoxique. Elle génère des conflits qui viennent envenimer d'anciens conflits non résolus [...] la souffrance est écrasante », déclare Claudia Samayoa, de l'UDEFEGUA.

En définitive, la détérioration de la santé mentale des défenseur.e.s des droits humains peut **mettre en péril le fonctionnement de leurs organisations, ce qui affecte directement leur pérennité** et a des répercussions évidentes sur l'ensemble du mouvement. « Vous ne pouvez pas continuer à fournir des services si les membres de votre équipe ne sont pas en bonne santé ; ils ne sont pas en mesure d'apporter un soutien », conclut Esther Nabwire, de l'ACVT.

II. Identifier les meilleures pratiques pour apporter un soutien psychosocial aux défenseur.e.s des droits humains

i. En finir avec le « syndrome du super-héros »

Dans la **culture du militantisme** qui imprègne l'environnement de travail des défenseur.e.s des droits humains, une grande valeur est accordée à l'engagement et au sacrifice. Par conséquent, les défenseur.e.s ont souvent tendance à privilégier les besoins des autres au détriment de leur propre bien-être et **le fait de prendre soin de soi peut être associé à un sentiment de culpabilité**. Cela peut empêcher les défenseur.e.s des droits humains de rechercher un soutien et constitue l'un des principaux obstacles à leur résilience. En outre, de nombreux.ses défenseur.e.s hésitent à parler de leur santé mentale, d'autant plus qu'ils/elles sont déjà stigmatisé.e.s en raison de leur activisme.

L'image que les défenseur.e.s ont d'eux/elles-mêmes fait partie des facteurs qui constituent des obstacles à la reconnaissance de leur besoin de soutien. « *Ce sont des personnes qui s'identifient à leur travail et pour elles, la vulnérabilité est difficile à assumer. Il leur est difficile de se confier sur ce qu'elles ressentent, elles ne se sentent pas concernées par la peur, l'impuissance ou la tristesse ; elles se cachent derrière une attitude de « je peux tout faire », laquelle est un très lourd fardeau qui les affaiblit. La cape de super-héros est un problème.* », analyse Yesica Sánchez, directrice du Consortium d'Oaxaca pour le dialogue parlementaire et l'équité (*Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca* - Consortio Oaxaca, Mexique).

Il peut y avoir une **forte résistance parmi les défenseur.e.s des droits humains à s'identifier comme victimes**. Beaucoup rapportent qu'ils/elles ressentent le besoin de mettre de côté leurs propres besoins pour travailler efficacement. « *Parfois, j'ai l'impression que je dois faire abstraction de mes sentiments personnels pour accomplir mon travail. En tant qu'avocats, nous sommes les premiers à entendre parler de la torture, mais nous sommes dans le déni de notre besoin de soutien* », explique une membre d'Addameer.

La **peur de la stigmatisation liée à la santé mentale** est un puissant inhibiteur lorsqu'il s'agit pour les défenseur.e.s de demander de l'aide. « *La recherche d'un soutien psychosocial est associée à un problème de santé mentale. Il y a une grande peur de la stigmatisation : ils ou elles se disent les autres vont les prendre pour un fou ou une folle.* », explicite Esther Nabwire de l'ACTV.

En outre, la **normalisation de la violence** est courante chez les défenseur.e.s des droits humains qui opèrent dans des climats de conflit et de persécution. « *Lorsque vous vivez dans une zone de guerre où il y a des attaques en permanence, vous normalisez la violence. Et vous ne pensez pas que vous devez vous accorder un traitement de faveur.* », commente Milena Ansari, d'Addameer.

Les organisations de défense des droits humains peuvent être elles-mêmes responsables de **l'institutionnalisation d'une culture du sacrifice** au sein de leur structure, en refusant par exemple systématiquement aux militant.e.s de bénéficier de soins médicaux et de faire valoir leur droits de travailleur.euse.s. Cette **intériorisation collective de la posture du sacrifice** normalise davantage cette culture au sein des organisations de défense des droits humains qui, à leur tour, projettent des attentes déraisonnables sur leurs employé.e.s.

Yesica Sánchez, du Consortium Oaxaca, insiste sur **la nécessité de changer de discours au sein de la communauté des droits humains afin de reconnaître les défenseur.e.s des droits humains comme des personnes qui souffrent et qui ont des faiblesses**, sans insinuer que cela porte atteinte à leur professionnalisme ou à leurs compétences. L'Équipe d'études communautaires et d'action psychosociale (*Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial*- ECAP, Guatemala) partage ce point de vue et suggère de **recadrer la nécessité de prendre soin de soi**. L'organisation souligne : « *Si on dit qu'il faut prendre soin de soi-même pour mieux défendre les droits humains et mieux travailler, cela renforce davantage la possibilité de parler de self-care. Mais si on en fait une question personnelle, il y a beaucoup de résistance.* ».

ii. Créer des espaces de dialogue

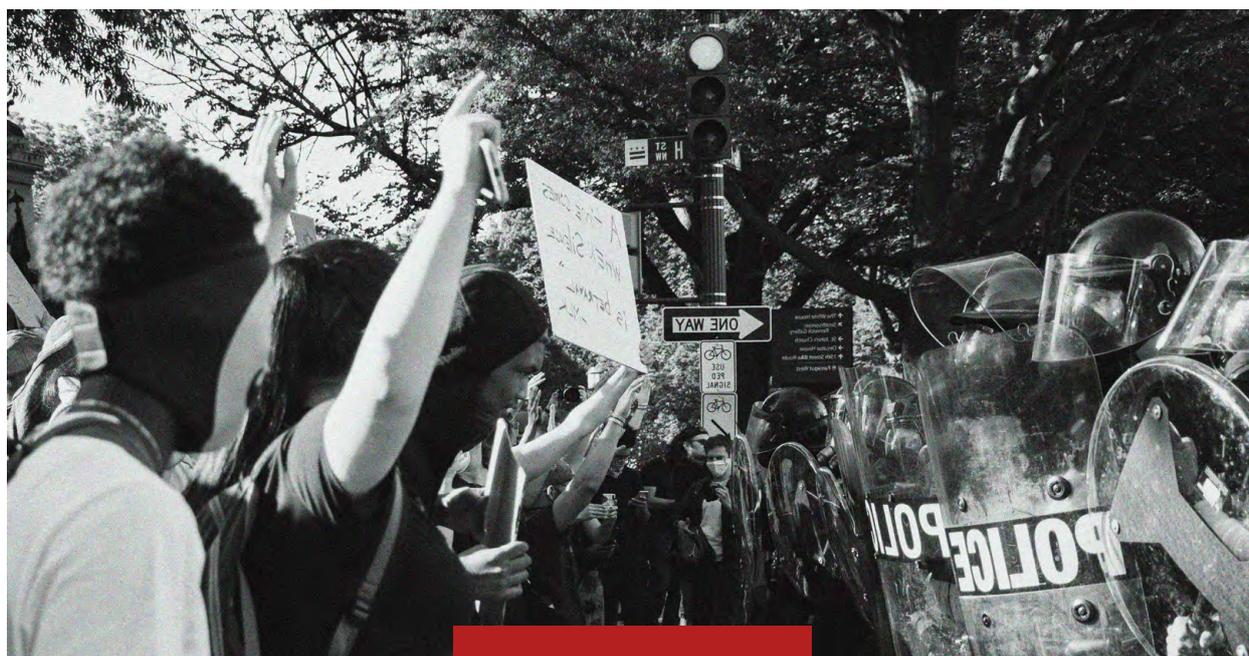
Tou.te.s les participant.e.s ont souligné l'importance de favoriser la discussion car il s'agit là d'un élément crucial pour renforcer la résilience des défenseur.e.s des droits humains. Ils/elles s'accordent à dire que la création d'espaces sûrs, où les militant.e.s se réunissent et parlent librement de leurs expériences et des défis auxquels ils/elles sont confronté.e.s, est une stratégie de résilience incontournable à laquelle il faut consacrer sans relâche du temps et des ressources. Cette stratégie est étroitement liée à celle du soutien par les pairs, dont ils/elles ont également souligné l'importance primordiale.

Approches collectives du soutien psychosocial

Les espaces de dialogue peuvent prendre la forme de **forums informels**, où les membres de l'équipe peuvent se rencontrer et partager les difficultés rencontrées. Cela peut contribuer à renforcer le sentiment d'engagement et de soutien mutuel au sein des équipes. *« Généralement, les membres de l'organisation parlent entre eux/elles de l'impact mental de toutes les histoires et de tous les témoignages ; les répercussions sur leur santé mentale sont, de toute évidence, considérables. Cela crée également, au sein du bureau, chez les membres de l'équipe le sentiment d'appartenir à une même famille, ce qui les aide à mieux faire face à tout cela »*, nous confie Sahar Francis, d'Addameer.

Une autre option consiste à organiser des **séances de thérapie de groupe** supervisées, au cours desquelles les membres de l'organisation discutent, avec le soutien d'un.e expert, des problèmes et des événements de leur vie professionnelle qui leur causent détresse et anxiété. L'équipe du COFAVIC rapporte : *« Certaines réunions d'équipe ont été supervisées par des psychologues externes. Les membres de l'équipe les ont beaucoup appréciées. Nous étions en mesure d'y exprimer ce que nous ressentions, comment nous vivions les changements, quelles étaient nos craintes. Il y avait toujours de l'espace pour parler des choses qui nous affectaient à ce moment si décisif. »*

Ce type **d'approche collective** peut être un outil puissant à la fois pour identifier les problèmes et pour gérer les solutions. *« Nous détectons les problèmes [ensemble] et la solution peut aussi venir du groupe. Les gens ont fait face à leurs problèmes seuls, nous devons donc créer une réponse collective. Nous devons aller à l'encontre de l'approche individuelle et faire en sorte que le groupe s'occupe de la prise de décision stratégique, en travaillant avec le groupe en tant que groupe »*, explique le psychologue Kim Yuval.



La stratégie du PCATI pour traiter le traumatisme secondaire

PCATI est une organisation israélienne dont le travail est de documenter et de dénoncer la torture dans les prisons israéliennes.

Parmi les difficultés les plus pressantes auxquelles elle est confrontée, l'équipe du PCATI met en lumière le traumatisme secondaire et d'autres impacts du travail avec des victimes de torture, en plus des répercussions du harcèlement subi pour avoir mené leurs activités de défense des droits humains. L'équipe rapporte que la culture de l'engagement infaillible qui existe dans le mouvement des droits humains constitue également un obstacle au bien-être psychosocial des équipes.

Pour résoudre ces difficultés, le PCATI a commencé à collaborer avec Kim Yuval, psychologue et expert en psychotraumatologie, spécialisé dans le soutien aux défenseur.e.s des droits humains qui travaillent dans des environnements hostiles. Ensemble, ils ont développé une **stratégie psychosociale** comprenant de multiples types d'interventions basés sur une approche collective, notamment :



Tal Steiner, PCATI

- == **Un forum** où les acteurs de terrain, les défenseur.e.s des droits humains et les managers se rencontrent pour aborder les traumatismes secondaires et établir des liens professionnels afin de renforcer la résilience au sein du réseau.
- == **Deux ateliers** qui ont introduit la notion de traumatisme secondaire et de burnout auprès du personnel, et ont permis d'identifier la méthode la plus efficace pour accroître le bien-être et la résilience du personnel.
- == **Des séances de thérapie de groupe en ligne** organisées deux fois par semaine et animées par Kim Yuval, spécialiste des traumatismes. Au cours de ces séances, qui se déroulent en petits groupes pour favoriser l'intimité, les employé.e.s discutent des problèmes et des événements liés à la vie professionnelle qui leur causent de la détresse et de l'anxiété, reçoivent un soutien et apprennent à prendre soin d'eux-mêmes.

- == **Des ateliers de communication non-violente** comprenant cinq sessions en ligne, auxquelles participe l'ensemble du personnel, afin d'améliorer la communication et de renforcer la résilience et le bien-être de l'équipe.
- == **Des séances de thérapie en face-à-face** avec un.e expert.e en traumatisme, axées sur les problèmes soulevés par l'équipe, notamment le burnout, le désespoir, une diminution des capacités à soutenir les victimes et l'impact du travail répété avec des victimes traumatisées.
- == **Des séances de thérapie individuelle** sont proposées aux personnes qui ont besoin d'un soutien personnalisé, avec la possibilité pour la personne de choisir le/la thérapeute avec lequel/laquelle elle se sent le plus à l'aise.

Kim Yuval souligne que dans le cadre de l'élaboration d'une stratégie de soutien aux organisations de défense des droits humains, il est essentiel de comprendre la nature de chaque organisation, ses motivations profondes, ses priorités et ses défis. « *Chaque organisation est un univers différent, et il n'existe pas de solution universelle.* », déclare-t-il.

Que pouvons-nous apprendre de la réhabilitation des survivant.e.s de la torture pour soutenir les défenseur.e.s des droits humains ?

Les experts que nous avons consultés ont recommandé l'adoption d'une **approche intégrée pour la réhabilitation des personnes ayant subi un traumatisme**, qui combine différents outils et types de soutien tels que la psychothérapie, les groupes de self-care et la supervision, en particulier pendant les périodes critiques (par exemple, les périodes de violence sociétale et de meurtres généralisés). Selon l'unité de soutien psychosocial aux victimes du COFAVIC, il est extrêmement utile d'incorporer une perspective psychosociale intégrée dans les interventions psychologiques. Ses membres affirment : « *Élaborer des interventions avec les victimes a été un processus complexe mais magnifique. Nous comprenons que [ce type d'approche] est un engagement essentiel pour soutenir les victimes.* »

Ils ont également souligné la nécessité de mettre en œuvre des **programmes de groupes de soins et de soutien**, tels que Room to Heal, une communauté thérapeutique pour les survivant.e.s de la torture basée à Londres. Elle encourage ses bénéficiaires à prendre soin d'eux/elles-mêmes et offre un espace sûr où les survivant.e.s peuvent partager avec le groupe leurs expériences traumatisantes. Mark Fish, qui supervise le groupe, décrit une séance qu'il a supervisée pour des hommes ayant survécu à la torture, au cours de laquelle une victime s'était mise à pleurer et dont les pleurs ont eu un effet contagieux chez les participant.e.s. Il raconte : « *L'un des membres du groupe a été surpris et a demandé si le but de ces séances était de pleurer. Un jeune homme qui faisait partie du groupe depuis longtemps a répondu que le jeudi, ils finissaient souvent par pleurer ensemble, mais que le vendredi, ils allaient tous au jardin communautaire pour faire un feu, s'asseoir, cuisiner, raconter des histoires et rire de bon cœur ensemble.* »

Partager et reconnaître les symptômes du trauma est un long processus, et ces groupes permettent aux individus de voir le reflet de leurs expériences dans celles des autres et de reconnaître qu'ils réagissent de manière normale à des situations très anormales.

Considérations importantes pour les professionnel.le.s lorsqu'ils/elles travaillent avec des groupes

Le psychothérapeute Kim Yuval recommande de maintenir des groupes restreints pour **favoriser un climat d'intimité**. L'organisation IMLU sépare les employé.e.s en fonction de leur domaine de travail, afin de les aider à se sentir plus à l'aise pour exprimer leurs difficultés et leurs émotions. « *Nous avons déjà constaté qu'il n'est pas efficace de mélanger tous les membres de l'équipe et de leur demander de partager leurs sentiments, car les hiérarchies, les rôles et les alliances sont différents. Nous les divisons donc en groupes en fonction de la nature du travail. Et à la fin, nous réunissons les groupes pour partager ce qui a été discuté et appris, et pour créer un esprit de communauté.* »

Nos contributeurs reconnaissent que **les défenseur.e.s des droits humains peuvent exprimer une certaine réticence à l'idée d'accepter une prise en charge thérapeutique**, qui s'étend parfois à des approches collectives. « *Certains membres pensent que la thérapie par la parole n'est pas adaptée pour eux, qu'ils ont besoin d'un autre type de soutien. Alors, ils ne veulent pas participer aux sessions de groupe* », affirme Tal Steiner, du PCATI. Cependant, d'autres ont constaté que **la dynamique de groupe peut aider à vaincre les résistances**. « *Je ne peux pas vous dire combien il leur a été difficile d'accepter un psychologue [...] mais je pense que vous devez comprendre qu'il s'agit de processus sociaux, de dynamique de groupe. Donc, si quelqu'un dit à quelqu'un d'autre « regarde, ça a marché pour moi », cela crée un effet de contagion* », explique Claudia Samayoa de l'UDEFEQUA.

Néanmoins, Svetlana Iablonskaia, psychologue à la Fondation Verdict public, souligne l'importance **d'engager des professionnel.le.s qui sont des défenseur.e.s des droits humains** ou du moins qui sont conscient.e.s et engagé.e.s dans l'univers symbolique des défenseur.e.s.



« Un.e psychologue ordinaire qui adopte une approche clinique ne fonctionne pas avec les défenseur.e.s des droits humains. Les psychologues qui ne comprennent pas le monde des défenseur.e.s, leurs défis et leurs motivations ne peuvent pas les soutenir efficacement. Les psychologues qui travaillent avec des groupes doivent « parler le même langage, avoir les mêmes valeurs, comprendre les menaces ». »

Svetlana Iablonskaia, Verdict public

BOÎTE À OUTILS : Étapes à suivre pour élaborer une stratégie de soutien psychosocial pour les organisations de défense des droits humains

Ci-dessous figure un exemple des étapes que pourrait suivre **une stratégie d'intervention de groupe**. Nos experts soulignent qu'il n'existe pas **d'approche standard** : l'intervention et son contenu doivent être soigneusement adaptés aux besoins spécifiques liés au contexte et à une organisation :

1. Travail préliminaire

Identifier les principales difficultés en:

- ≡ Visitant le lieu de travail en personne, pour voir l'espace, la façon dont les choses sont organisées et rencontrer le personnel.
- ≡ Parlant à la direction, en écoutant ses préoccupations et en gérant les attentes.
- ≡ Parlant à une personne de chaque équipe pour avoir une idée de la dynamique de groupe.

2. Intervention

Lors de l'élaboration de la stratégie d'intervention, identifier les méthodes et techniques à utiliser dans le processus d'intervention, qui doivent être spécifiques au contexte et spécialement adaptées à l'individu/équipe/organisation.

Mener l'intervention avec, par exemple, une série d'ateliers avec les objectifs suivants :

- ≡ Psychoéducation.
- ≡ Apprendre à se connaître les un.e.s les autres.
- ≡ Réfléchir à la situation et à la dynamique actuelles.
- ≡ Travailler sur le stress et le burnout, par le biais de conférences et de sessions visant à identifier les principaux facteurs de stress pour chaque membre de l'équipe (par exemple, la charge de travail, la nature du travail, les conditions physiques de travail).

Lorsque vous travaillez avec des groupes, vos objectifs doivent être de :

- ≡ **Instaurer la confiance** : La confiance est une composante clé de l'accompagnement et doit être renforcée avant qu'un travail plus approfondi ne puisse commencer. Elle est particulièrement importante lorsque l'on travaille avec des défenseur.e.s des droits humains, car, pour eux/elles, la confiance est une question de survie : les informations sensibles ne peuvent pas être partagées avec tout le monde, car cela peut compromettre la sécurité.
- ≡ **Travailler sur les valeurs** : Explorer et comprendre les valeurs de l'individu, car sa prise en charge doit soutenir ces valeurs et lui permettre de vivre en accord avec elles. Cela signifie que les interventions ayant une perspective politique sont une condition préalable pour travailler dans un contexte de droits humains.

- == **Définir clairement l'objectif du groupe** dès le début, sur la base des besoins identifiés par les participant.e.s.
- == Utiliser des outils qui permettent de créer une **dynamique collective positive**.
- == **Traiter les cas graves séparément**; orienter les cas graves vers un traitement en dehors du groupe afin d'éviter les tensions au sein du groupe.
- == Adopter une **approche collective pour identifier les problèmes et gérer les solutions**, et remédier à la résistance au travail en groupe, qui peut s'imposer à la suite d'un traumatisme.
- == **Offrir un soutien pour mettre en œuvre les changements** : Cette partie du processus est complexe et peut générer des niveaux élevés de résistance et de perturbation au sein des équipes ; une supervision et un soutien continus sont donc essentiels.

3. Évaluation formelle

Elle doit inclure :

- == Des informations provenant d'entretiens avec les responsables du département.
- == Des outils d'évaluation des traumatismes secondaires, tels que des questionnaires.

4. Séances de suivi

Le suivi est essentiel pour assurer la continuité et la clôture du processus d'intervention.



iii. Prendre soin de soi : une priorité

Des initiatives pour prendre soin des défenseur.e.s des droits humains voient le jour dans différentes régions du monde, avec plus ou moins de succès. Les organisations latino-américaines sont à la tête du mouvement de développement d'initiatives de self-care au niveau politique, afin d'améliorer la résilience de la communauté. Les organisations féministes sont pionnières en la matière : si les défenseuses sont tout autant, sinon plus, touchées que leurs homologues masculins par une culture de l'engagement et du sacrifice qui relègue le bien-être au dernier rang des priorités, elles semblent mieux comprendre la nécessité d'intégrer le bien-être dans leur travail pour garantir sa durabilité. Elles encouragent une approche intégrée et holistique du self-care qui combine différents outils et respecte toutes les cultures et croyances.

Le self-care : une stratégie politique

Si le terme « self-care » (le fait de prendre soin de soi) sous-entend que les individus sont responsables de leur propre santé physique et mentale, il ne renvoie pas au contexte dans lequel les défenseur.e.s opèrent. Selon IM-Defensoras, le fait de prendre soin de soi doit être considéré comme une stratégie politique qui promeut une vision éthique du travail effectué en faveur de la défense des droits humains. « *Nous devons intégrer le fait que le « prendre soin » est important pour nous : nous nous sommes abandonnées pour prendre soin des autres. Le fait de prendre soin de soi relève du positionnement politique qui transgresse la mission des femmes qui est d'être là pour les autres, une mission imposée par le patriarcat, qui se reproduit souvent dans la dynamique de nos organisations et mouvements, générant des situations de discrimination et d'usure dans nos propres espaces de lutte.* », explique Yésica Sánchez Maya, du Consorcio Oaxaca et IM-Defensoras.

Adopter une approche holistique du self-care signifie qu'il faut non seulement traiter les symptômes du stress et des traumatismes, mais aussi reconnaître leurs causes systémiques et travailler pour les améliorer. Pour IM-Defensoras, cela signifie donc qu'il faut **identifier les besoins et les défis spécifiques des femmes défenseuses des droits humains**, afin de leur fournir une protection complète dans une perspective féministe qui « *comprend un niveau personnel et collectif, une dimension physique, psychologique, mentale, énergétique et spirituelle.* ».



Sach- und Rechtsattest

Das Attest wurde am 28. November 2015 in der Personalausweisbehörde in Berlin ausgestellt. Es ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat. Das Attest ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat.

Das Attest ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat. Das Attest ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat.

Das Attest ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat. Das Attest ist ein Dokument, das die Sach- und Rechtslage eines bestimmten Sachverhalts darstellt. Es wird von einem Sachverständigen erstellt, der die Sach- und Rechtslage des Sachverhalts untersucht hat.

Für die Privatperson:

Sachverständiger

Für den Sach- und Rechtszustand:

Sachverständiger

Le self-care selon IM-Defensoras : une approche féministe intégrale



Yésica Sanchez Maya est la directrice exécutive de Consortio Oaxaca. L'organisation, fondée en 2003, mène des actions de plaidoyer législatif et favorise la création de réseaux de femmes, en formant les femmes à la reconnaissance et à la revendication de leurs droits.

Elle fait également partie de l'Initiative méso-américaine, qui a participé à **la mise en œuvre de différentes stratégies visant à promouvoir le self-care** parmi les organisations de femmes défenseuses des droits humains. Ces stratégies comprennent :

Un forum virtuel

Cette initiative⁴ a réuni 30 femmes défenseuses des droits humains de différents pays d'Amérique latine. Les conclusions du forum ont été synthétisées dans une publication intitulée Que signifie « prendre soin de soi » pour les défenseuses des droits humains ?.

Des ateliers régionaux

Entre 2012 et 2013, une série d'ateliers a été organisée au Guatemala, au Salvador et au Honduras, au Mexique et au Nicaragua, dans le but de connaître les différentes conditions et pratiques de self-care dans chaque pays. Les ateliers ont abordé des sujets tels que les rêves, les attentes et les limites des femmes défenseuses des droits humains, le self-care, les obstacles et les possibilités de le pratiquer, ainsi que les engagements personnels et collectifs en matière de self-care. Les ateliers ont donné lieu à la publication de Voyages pour penser et agir : expériences de self-care de femmes défenseuses des droits humains en Mésoamérique, un rapport qui contribue à la discussion sur les pratiques de self-care.

Un fonds consacré au self-care

En 2012, IM-Defensoras a lancé un fonds consacré au self-care pour les femmes défenseuses des droits humains au Honduras, au Nicaragua, au Salvador, au Guatemala et au Mexique. L'objectif de la création de ce fonds est d'aider les défenseur.e.s des droits humains individuels et les collectifs ou organisations auxquels ils/elles appartiennent à prendre mieux soin d'eux/elles-mêmes. Il permet d'offrir des soins préventifs et d'urgence et a également développé des outils de diagnostic individuel, de diagnostic collectif et propose une méthodologie pour mettre en place des ateliers.

4. Initiative promue par IM-Defensoras, Consortio Oaxaca et Just Associates (JASS), par le biais d'Alquimia : École d'éducation populaire féministe.

Diagnostic organisationnel

Il s'agit de réaliser un diagnostic de santé physique et mentale pour l'ensemble de l'équipe. Dans le cadre de ce processus, le/la psychologue partage des informations avec la direction afin de lui permettre de prendre des décisions pour améliorer la prise en charge des équipes au sein de l'organisation. IM-Defensoras explique : « *Des actions spécifiques d'agression contre une personne ont un impact sur l'ensemble de l'organisation. L'écoute du groupe, en tant que stratégie, est particulièrement importante. Si on n'en parle pas, la peur a des répercussions qui affaiblissent la cohésion de l'équipe.* ».

Sécurité

L'organisation a mis en place un processus d'identification conjointe des problèmes de sécurité. « *Aujourd'hui, nous dressons une cartographie des incidents de sécurité dans le cadre des réunions d'équipe. [...] Il est important de reconnaître que nous sommes vulnérables.* », indique Yésica Sánchez Maya. L'organisation effectue également une analyse des risques qui prend en compte les circonstances personnelles/l'état émotionnel des individus, et prévoit un Mécanisme de relocalisation d'urgence en cas de risque pour les femmes défenseuses des droits humains et leurs familles. « *Lorsqu'une situation de risque l'exige, la personne en danger reçoit de l'aide pour garantir sa sortie vers un environnement sécurisé.* », précise Yésica Sánchez Maya.

Parmi les autres stratégies de prise en charge psychosociale que l'organisation a développées, citons :

- ≡ Un système de bons qui permet aux bénéficiaires de choisir et d'accéder tous les mois à une thérapie ou à une séance de self-care, notamment un massage, un nettoyage rituel, du yoga, de la natation.
- ≡ Des soins gynécologiques, pour aider à gérer les hormones liées au stress qui peuvent être générées par des climats de répression politique.
- ≡ Des soins dentaires, car le bruxisme (grincement involontaire et régulier des dents, généralement pendant le sommeil) est une réaction courante au stress.
- ≡ Un questionnaire de santé mentale, pour identifier les altérations de l'état mental des défenseur.e.s des droits humains.
- ≡ Serena-T, une application pour faire des exercices de respiration.
- ≡ Une vidéo sur la gestion du stress.



Réseaux de référence de professionnels

Au Guatemala, l'Équipe d'études communautaires et d'action psychosociale (ECAP) a conçu une stratégie qui comprend un réseau de référence pour les défenseur.e.s des droits humains, lequel fournit un large éventail d'outils et de stratégies de soutien. « *Au Guatemala, nous disposons d'un vaste réseau d'organisations qui peuvent apporter leur aide en cas de besoin et fournir différents types d'attention comme un soutien psychosocial, du yoga, une aide spirituelle.* », affirme une membre d'ECAP. Les techniques de relaxation et les activités spirituelles et culturelles telles que le yoga sont devenues des éléments importants de la boîte à outils du self-care.

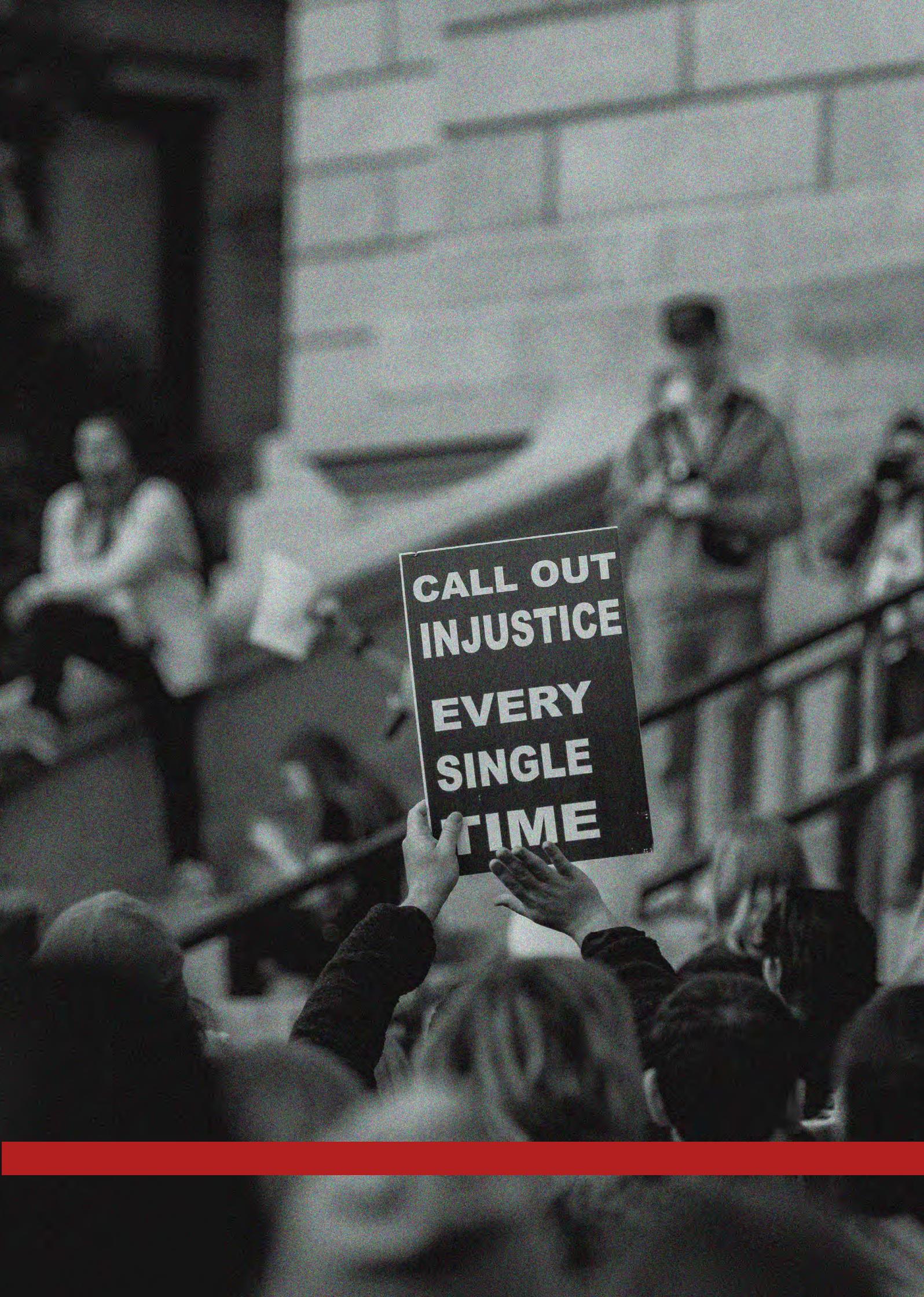
Pour que les processus de self-care soient réellement efficaces, il est essentiel qu'ils soient maintenus dans la durée. Les membres de l'ECAP soulignent que les sessions isolées ne fonctionnent pas. Elles nous confient : « *Les organisations nous demandent souvent des ateliers de self-care, mais elles veulent que l'on organise qu'un seul atelier où tout pourrait, selon elles, être pris en charge et résolu.* ». Ces processus doivent également traiter les facteurs de stress spécifiques, qu'ils soient culturels, sociaux ou psychologiques, vécus par les défenseur.e.s des droits humains qu'elles souhaitent soutenir. À cette fin, l'ECAP travaille avec un groupe de femmes psychologues et guérisseuses qui « *travaillent soit à partir de pratiques spirituelles autochtones, soit emploient diverses stratégies d'orientation pour promouvoir les processus d'auto-guérison.* ».

Créer une routine saine

Nos experts recommandent d'encourager les défenseur.e.s à intégrer les activités suivantes dans leur routine au quotidien, afin de protéger leur bien-être physique et mental :

- Des activités sociale.
- De l'apprentissage.
- De l'exercice physique.
- Un sommeil suffisant.
- Une alimentation équilibré.
- Lire quelque chose sans rapport avec le travail avant de se coucher.
- Éviter de lire ou de regarder des contenus traumatisants avant de dormir.
- Écouter de la musique.
- Des jours de congé pour récupérer en cas de surcharge émotionnelle.

Une fois encore, si l'engagement personnel est nécessaire, il incombe également à l'organisation de soutenir ce processus en veillant à ce que les défenseur.e.s des droits humains disposent d'un espace suffisant dans leur vie personnelle pour mettre réellement en œuvre ces bonnes pratiques. Les organisations ont également un rôle à jouer en aidant les membres de leur équipe à identifier ce qui les aide à faire face aux difficultés inhérentes à leur travail et en montrant qu'il s'agit d'une question importante, par exemple en fournissant des livres et des revues sur le bien-être, en imposant des congés ou en couvrant les coûts des soins ou des méthodes alternatives telles que la relaxation corporelle.



**CALL OUT
INJUSTICE
EVERY
SINGLE
TIME**

Quelques modèles d'intervention recommandés pour travailler avec les défenseur.e.s des droits humains

Outre les modèles de prise en charge thérapeutique présentés dans nos études de cas, nos contributeur/trice.s ont constaté que **les interventions suivantes** étaient efficaces pour surmonter les défis psychologiques auxquels sont confronté.e.s les défenseur.e.s des droits humains et améliorer **leur bien-être général et leur résilience**.

Supervision psychosociale



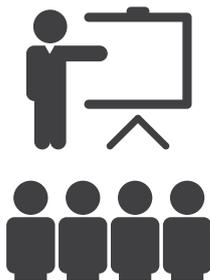
Il s'agit d'un « modèle de thérapie internationalement reconnu qui vise à renforcer la résilience des personnes, des groupes, des équipes et des organisations, et à traiter et prévenir l'épuisement émotionnel dans les environnements de travail⁵ ». Elle est privilégiée dans les contextes de travail dominés par la violence sociale et politique, car elle peut offrir « un espace protégé dans lequel les défenseur.e.s ont la possibilité de parler à d'autres collègues des menaces, de la peur et de la détresse permanentes que ces conditions provoquent ». Elle peut prendre la forme a) d'une supervision individuelle b) d'une supervision d'équipe c) d'une supervision d'un groupe de professionnels provenant de différentes institutions/issus d'environnements professionnels différents.

Soins de crise par le débriefing

Ce type d'intervention est recommandé à la suite d'un événement de nature potentiellement traumatique, afin d'éviter que les réactions normales ne se transforment en syndrome de stress post-traumatique et de permettre la détection précoce de troubles nécessitant un soutien particulier. Les débriefings offrent aux défenseur.e.s des droits humains un espace pour « digérer » leur expérience, pour séparer les faits de leurs émotions et pour intégrer leur expérience dans un récit ordonné qui leur permet de comprendre qu'ils/elles ont une « réponse normale » au stress causé par des situations extrêmes. Les débriefings peuvent être réalisés individuellement ou en groupe⁶.



Sessions de formation



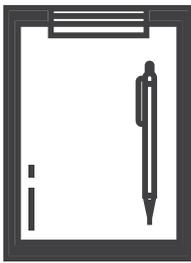
Ces formations ou des ateliers spécifiques peuvent être commandés ou conçus pour répondre aux besoins identifiés par l'équipe et lui fournir de nouveaux outils, stratégies et techniques. Par exemple, PCATI a organisé des ateliers pour former le personnel sur le trauma et son impact sur les défenseur.e.s des droits humains et pour le personnel qui vient en aide aux victimes de torture sexuelle, afin de les aider à renforcer leur capacité à interagir avec les victimes et à créer un environnement leur permettant de partager des informations et de poursuivre les procédures judiciaires.

5. Duque Arellanos, V. (2020): op. cit. pp. 115. [Notre traduction]

6. Duque Arellanos, V. (2020): op. cit. pp. 117. [Notre traduction]

Cours en ligne

Certains types d'interventions peuvent également prendre la forme de formations en ligne. Par exemple, le cours du COFAVIC intitulé « Stratégies de protection et de self-care pour les défenseur.e.s des droits humains au Venezuela », a permis à des défenseur.e.s des droits humains du pays de se former aux principaux mécanismes et normes de protection nationaux et internationaux, et leur a fourni des stratégies psychosociales pour prendre soin de soi, notamment des stratégies d'adaptation en cas de menaces et de risques.



Programmes de soins pour l'organisation

Ils peuvent être élaborés à la suite d'un diagnostic organisationnel, qui évalue le fonctionnement de l'organisation et de ses équipes. Ils doivent inclure des mesures qui profitent à l'ensemble de l'organisation, telles que des manuels d'utilisation, des plans de sécurité et des règlements concernant l'ensemble du personnel, ainsi que des systèmes de suivi et d'évaluation permettant de visualiser les réalisations, les difficultés et les ajustements nécessaires.

Programmes de soins pour l'équipe

Ils doivent être spécifiquement conçus pour donner la priorité à la création de conditions minimales de sécurité au travail (en particulier dans les contextes à haut risque), à la mise en œuvre de styles de management ouverts à la participation et sensibles aux besoins du personnel, et à l'adoption de mesures spécifiques pour faire face au stress lié au travail qui identifient les besoins spécifiques du personnel⁷.



Approches spécifiques pour traiter des problématiques liées au trauma



- ≡ Les techniques de désensibilisation et de retraitement par mouvements oculaires (EMDR) (ce traitement est efficace pour traiter les traumatismes anciens ; il n'est pas adapté en cas de traumatisme aigu).
- ≡ Expérience somatique (*Somatic Experiencing*).
- ≡ La thérapie cognitivo-comportementale (TCC).
- ≡ Techniques de thérapie corporelle et respiratoire.
- ≡ Techniques de thérapie narrative.
- ≡ Techniques d'art-thérapie (elles sont particulièrement adaptées aux enfants et aux adolescent.e.s mais ne conviennent pas à tout le monde et ne sont pas efficaces en cas de traumatisme aigu).
- ≡ Techniques de logothérapie, telles que celles introduites par Viktor Frankl⁸.

7. Duque Arellanos, V. (2020): op.cit. pp. 91. [Notre traduction]

8. La logothérapie est l'approche thérapeutique développée par Dr. Viktor Frankl (1905-1997), psychiatre, neurologue, survivant de l'holocauste et auteur du best-seller *Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie*.

Conclusion: vers une approche intégrée de la protection des défenseur.e.s des droits humains

Ce Guide met en lumière l'impact collectif des attaques contre les défenseur.e.s des droits humains. Il démontre le besoin essentiel d'apporter un soutien intégré et holistique aux défenseur.e.s des droits humains les plus à risque, mais aussi de soutenir les organisations locales pour renforcer leur résilience face à l'opposition et à la répression, afin qu'elles puissent, à leur tour, poursuivre dans la durée leur travail essentiel en faveur des droits humains.

Les bonnes pratiques identifiées dans ce Guide mettent notamment en lumière toute l'importance d'aborder les soins et le bien-être des défenseur.e.s des droits humains dans leur environnement de travail avec une **vision systémique** qui intègre l'individu (self-care), le groupe (soins en équipe) et l'organisation dans son ensemble. Nos contributeur/trice.s recommandent d'adopter une **approche intégrée et multidisciplinaire** dans le cadre des interventions, où le dialogue et le travail d'équipe sont maintenus entre une variété de professionnels psychosociaux, juridiques et autres, qui sont engagés dans la poursuite d'un même objectif.

Il est essentiel de garantir une sécurité holistique et de donner la priorité au bien-être pour garantir la sécurité et la durabilité des défenseur.e.s des droits humains et de leur travail.

L'adoption d'une approche intégrée signifie également qu'il faut intégrer la sécurité dans un plan de prise en charge thérapeutique efficace, ainsi que le bien-être et les soins dans les stratégies de sécurité car il s'agit là de composantes essentielles de la résilience qui sont déterminantes pour la durabilité du mouvement des droits humains dans son ensemble.

- Dans des contextes où le danger que courent les défenseur.e.s est une préoccupation constante, il est recommandé d'adopter une approche intégrale qui inclut la sécurité des défenseur.e.s des droits humains, car la guérison de traumatismes et le soutien visant à les aider à surmonter leurs peurs sont particulièrement difficiles lorsque l'individu est en danger et que sa sécurité n'est pas assurée. L'approche doit inclure une analyse des risques, régulièrement mise à jour, des mesures de protection consensuelles et l'adoption de protocoles de sécurité internes (y compris un système d'alerte) ainsi que des mesures de soutien psychosocial adaptées au niveau de la situation de risque.
- Lors de l'élaboration d'une stratégie de sécurité pour un.e défenseur.e ou une organisation de défense des droits humains, le soutien psychosocial et le self-care doivent également occuper une place centrale. C'est notamment le cas lorsqu'il s'agit de réinstaller temporairement des défenseur.e.s des droits humains dans une autre région ou un autre pays pour fuir un risque imminent pour leur intégrité physique ou psychologique. Les organisations qui accompagnent les défenseur.e.s des droits humains dans le cadre de programmes de relocalisation temporaire comprennent bien que sécurité et soins doivent aller de pair. De fait, elles ont été pionnières s'agissant de la démarche de demander à ceux qui fournissent un abri aux défenseur.e.s des droits humains qu'ils consacrent du temps et des ressources aux processus de réhabilitation à la fois physique et psychologique.

Pour mettre en œuvre une telle approche holistique de la protection, il est également essentiel de **changer les discours** au sein de la communauté des droits humains afin de reconnaître les défenseur.e.s comme des personnes qui peuvent souffrir et avoir des faiblesses, sans que cela ne les rende moins professionnel.le.s ou moins compétent.e.s.

De plus, nos contributeur.trice.s ont mis en lumière **le rôle de soutien que jouent les ONG internationales** telles que l'OMCT pour contribuer à ce changement de paradigme, notamment en encourageant de nouveaux échanges d'expériences entre les défenseur.e.s et les organisations des droits humains, en soutenant le développement d'initiatives promouvant l'accès à une meilleure prise en charge thérapeutique individuelle et à un meilleur soutien psychosocial des défenseur.e.s et ce, en effectuant un travail de sensibilisation sur la nécessité de donner la priorité au soutien psychosocial en tant que composante stratégique de notre mouvement. Ces échanges doivent adopter une approche croisée afin de prendre en compte les besoins particuliers et supplémentaires auxquels sont confrontées les femmes défenseuses des droits humains s'agissant de soutien psychosocial.

Il est en outre essentiel que les **donateurs adoptent une approche holistique** lorsqu'ils soutiennent des organisations locales de défense des droits humains confrontées à des pressions et des menaces, afin de garantir la durabilité de ce soutien psychologique aux défenseur.e.s. Cela contribuera à bâtir des cultures organisationnelles et des mouvements qui valorisent le bien-être psychologique et la sécurité des défenseur.e.s et les considèrent comme des composantes clés d'un mouvement des droits humains mieux protégé, plus résilient et plus durable.



‘Nous avons appris qu’il faut identifier les signes avant-coureurs, ce qui nous permet de décider « il faut orienter la personne vers un soignant ».’

Claudia Samayoa, UDEFEGUA

Recommandations

Certaines bonnes pratiques qui sont présentées dans ce Guide se sont avérées particulièrement efficaces pour renforcer la résilience des défenseur.e.s des droits humains qui travaillent dans des contextes où ils/elles sont, de manière prolongée, soumis.e.s à des menaces et des pressions. Les plus pertinentes sont synthétisées ci-dessous.

Aucune des bonnes pratiques identifiées dans ce Guide ne peut fonctionner sans la détermination des équipes de direction à créer une culture organisationnelle qui favorise le prendre soin et fournit l'espace ainsi que les outils nécessaires à leur mise en œuvre. Par conséquent, la plupart de nos recommandations s'adressent aux organisations de défense des droits humains elles-mêmes, afin qu'elles s'inspirent de leurs collègues d'autres organisations.

Cependant, nous comprenons que, très souvent, la gestion quotidienne incombe à la personne qui dirige l'organisation, qui est la plus exposée aux attaques et n'est donc pas toujours bien armée pour fournir un soutien car elle a, elle-même, besoin de conseils et de soutien en la matière. C'est pourquoi il nous semble primordial de sensibiliser d'autres organes de gestion, tels que les conseils d'administration des organisations locales, qui sont peut-être mieux placés pour faire de cette question une priorité.

Les donateurs ont également un rôle crucial à jouer à cet égard, car il est essentiel de disposer de suffisamment de temps et de fonds pour en faire une priorité et faire passer le message qu'il est primordial de prendre le temps de s'occuper de soi pour que les activités puissent continuer à être mises en œuvre.

Recommandations aux organisations des droits humains :

Aider les défenseur.e.s des droits humains à se sentir soutenu.e.s, valorisé.e.s, compétent.e.s et connecté.e.s au travail, en :

- == Offrant un salaire et des congés adéquats à l'ensemble du personnel.
- == Veillant à ce que les suggestions et le feedback du personnel concernant leur travail et l'organisation soient entendus et valorisés.
- == Offrant des conseils, une formation professionnelle et une supervision de la direction pour que les membres de l'organisation se sentent compétents et soutenus dans leur travail.
- == Mettre en œuvre des plans de sécurité pour le personnel, y compris des formations et des séances d'information sur les protocoles de sécurité.
- == Fournir des services de soutien médical et de santé mentale, notamment :
 - Une couverture santé.
 - Des informations/formations pour connaître les risques psychologiques et spirituels du travail et prendre soin de soi efficacement.
 - Un suivi thérapeutique confidentiel ou un soutien psychologique.
- == Offrir un soutien supplémentaire aux familles, par exemple pour la garde des enfants, la réinstallation ou en cas de séparation.

Comprendre l'impact psychologique et spirituel du travail de défense des droits humains :

- == Être attentif à la manière dont l'exposition cumulée à des situations stressantes et traumatisantes peut affecter le personnel et le former à repérer les signes avant-coureurs.
- == Demander régulièrement aux membres de l'équipe comment ils/elles s'adaptent à telle ou telle situation, plutôt que d'attendre qu'ils/elles se tournent vers leurs managers pour leur faire part d'un problème.
- == Aider le personnel dans sa recherche d'un accompagnement thérapeutique ou d'un programme de coaching si et lorsque cela est nécessaire.
- == Éviter de dire ou de faire des choses qui stigmatiseraient les employé.e.s qui luttent contre le traumatisme indirect ou d'autres problèmes liés au stress ou aux traumatismes.
- == Concevoir un programme de travail avec des limites clairement définies et un calendrier concret, afin de s'assurer qu'il existe des limites au temps de travail et que l'engagement personnel des équipes reste viable.

Prévoir des espaces pour les difficultés de socialisation :

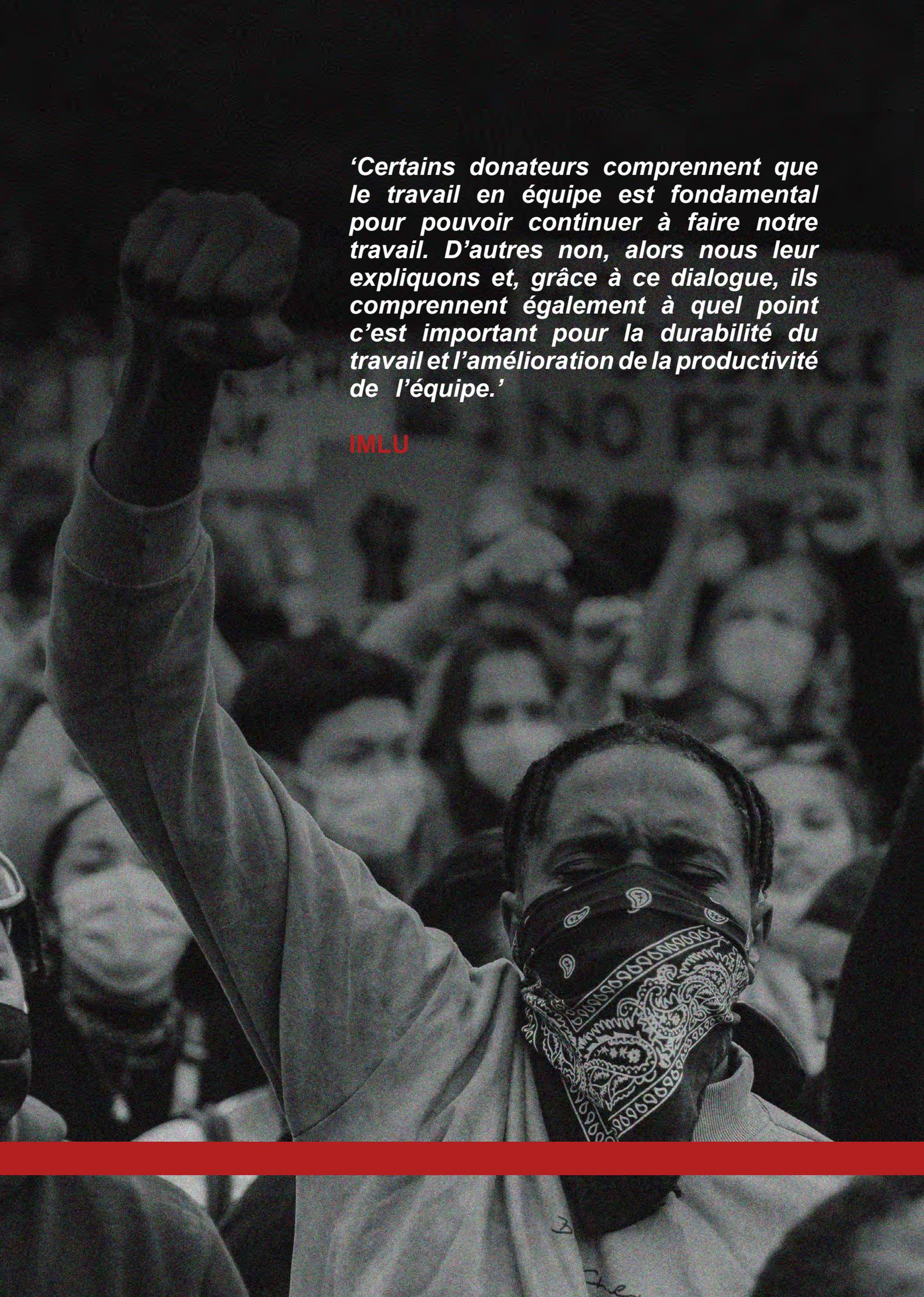
- == Développer les capacités d'écoute au sein de l'organisation et les canaux de communication où tout peut être dit.
- == Créer des opportunités pour que les employé.e.s puissent dialoguer entre eux/elles et que les équipes puissent partager les difficultés qu'elles rencontrent dans leur travail.
- == S'attacher à faciliter une communication fluide entre les membres de l'équipe pour les aider à exprimer et partager leurs expériences, notamment en cas d'exposition à de nouvelles situations complexes ou difficiles.
- == Sensibiliser le personnel au fait que le partage peut être libérateur, et peut contribuer à promouvoir l'empathie et l'analyse.
- == Utiliser la technologie comme les plateformes de vidéoconférence pour soutenir et faciliter le dialogue et les interventions si nécessaire.
- == Favoriser l'apprentissage par les pairs : aider les équipes à créer leurs propres formes de partage de connaissances, notamment sur leurs points forts, leur niveau d'autonomisation et la gestion des conflits.
- == Mettre l'accent sur le networking, en maintenant des liens avec d'autres organisations similaires, à la fois comme mécanisme d'adaptation et de protection.

Promouvoir et donner la priorité aux stratégies de soins et de soutien du personnel :

- == Créer une culture organisationnelle qui accorde aux soins une place centrale et qui légitime la nécessité de soutenir les défenseur.e.s des droits humains.
- == Promouvoir un discours qui valorise le fait de prendre soin de soi et reconnaît que les défenseur.e.s des droits humains doivent prendre soin d'eux/elles-mêmes pour leur permettre d'être plus efficaces dans leur travail de défense des droits humains.
- == Mettre en place un processus de détection et d'orientation pour les défenseur.e.s qui rencontrent des difficultés.
- == Donner la priorité aux interventions préventives qui favorisent la gestion du stress et la santé avant que le stress ne devienne un stress professionnel ou un syndrome de burnout.
- == Les interventions recommandées pour la détection précoce des risques psychosociaux et des symptômes de burnout au sein du personnel et des équipes comprennent des processus continus de supervision de groupe, des processus thérapeutiques pour le personnel à risque, des formations et des mesures visant à renforcer les équipes et la direction.
- == Veiller à ce que le financement soit suffisant pour garantir les soins et le bien-être du personnel, en incluant toujours un pourcentage alloué aux soins du personnel dans les budgets des programmes et en discutant ouvertement de la nécessité de ce type de dépenses avec les donateurs.
- == Anticiper la gestion des dépenses allouées au soutien psychosocial, en particulier dans les situations de crise où les besoins sont concentrés et les dépenses élevées.
- == Réévaluer et redéfinir régulièrement les stratégies de soutien, en comprenant que la prise en charge thérapeutique est un processus continu qui demande du temps, en essayant différentes stratégies et en tirant des enseignements des feedbacks.
- == Promouvoir des réseaux de solidarité et de soutien au-delà de l'organisation elle-même, en maintenant des mécanismes permanents d'échange de soutien et de protection.

Recommandations aux donateurs :

- == Allouer davantage de fonds ou inclure une ligne budgétaire consacrée aux soins et au bien-être du personnel afin de construire des cultures organisationnelles et de mouvements qui valorisent le bien-être et la sécurité.
- == Veiller à ce que l'équilibre entre les ressources humaines et la mise en œuvre des projets soit réaliste et durable pour l'organisation.
- == Tenir compte du contexte lors de l'établissement des budgets afin que les éléments de crise soient intégrés dans les cadres logiques et que les activités imprévues ne viennent pas alourdir un plan de travail déjà chargé.



‘Certains donateurs comprennent que le travail en équipe est fondamental pour pouvoir continuer à faire notre travail. D’autres non, alors nous leur expliquons et, grâce à ce dialogue, ils comprennent également à quel point c’est important pour la durabilité du travail et l’amélioration de la productivité de l’équipe.’

IMLU

Resources

Articles analytiques sur le bien-être des défenseur.e.s des droits humains

En anglais :

[What's the Point of Revolution if We Can't Dance](#), Jane Barry and Jelena Dordevic, Urgent Action Fund for Women's Human Rights (2007)

[Insiste, Persiste, Resiste, Existe: Women Human Rights Defenders' Security Strategies](#), Jane Barry and Vahida Nainar, Urgent Action Fund for Women's Human Rights, Kvinna till Kvinna Foundation, Front Line International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders (2008)

[Self-care as a Political Strategy](#), Ana María Hernández Cárdenas and Nallely Guadalupe Tello Méndez, SUR International Journal on Human Rights, 26 (2017)

[Mental Health Status of Human Rights Workers, Kosovo, June 2000](#), Timothy Holtz, Peter Salama, Barbara Cardozo, and Carol Gotway, Journal of Traumatic Stress (2000)

Sarah Knuckey, Margaret Satterthwaite & Adam Brown, Trauma, Depression, and Burnout in the Human Rights Field: Identifying Barriers to Resilient Advocacy, July 2018, Columbia Human Rights Law Review 49(3):267

[From a "Culture of Unwellness" to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field](#), Margaret Satterthwaite, Sarah Knuckey, Ria Singh Sawhney, Katie Wightman, Rohini Bagrodia, Adam Brown, Southern California Review of Law and Social Justice (2019)

Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization for helping professionals who work with traumatized clients. New York: W. W. Norton & Company (1996).

Peña, A., Meier, L., & Nah, A. Exhaustion, Adversity, and Repression: Emotional Attrition in High-Risk Activism. *Perspectives on Politics*, 1-16. (2021).

Donor Ethics and the Revolution in the Making: Understanding the Role of Well-being in Human Rights Funding, International Human Rights Funders Groups (2016)

En espagnol:

Travesias para Pensar y Actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de Derechos Humanos en Mesoamerica, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2014)

Cómo montar un caballo muerto. Retos de la Supervisión Psicosocial en Mesoamérica, Vilma Duque y Elisabeth Rohr, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (2018)

Publications d'autres organisations de défense des droits humains :

Approche psychosociale appliquée au travail de protection des défenseur.e.s des droits humains, Protection International (2021)

Staying Resilient While Trying to Save the World (Volume 2): A Well-Being Workbook for Youth Activists, Amnesty International (2021)

Wellbeing During Temporary International Relocation Case Studies and Good Practices for the Implementation of the 2019 Barcelona Guidelines, Patricia Bartley, Martin Roth Initiative (2020).

Lignes directrices de Barcelone sur le bien-être et la relocalisation internationale temporaire des défenseur(e)s des droits humains en situation de danger, disponibles en plusieurs langues sur hrdhub.org/wellbeing (2019)

Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines, Forum Asia (2020)



Ministry for Foreign
Affairs of Finland

L'OMCT est membre de ProtectDefenders.eu, le mécanisme des défenseurs des droits humains de l'Union européenne mis en œuvre par la société civile internationale. Ce rapport a été réalisé principalement dans le cadre de ProtectDefenders.eu.

L'OMCT tient à remercier la République et canton de Genève, l'Union européenne, le Département fédéral des Affaires étrangères de la Suisse et le Ministère des Affaires étrangères de la Finlande qui ont rendu possible la publication de ce rapport. Le contenu de cette publication n'engage que la responsabilité de l'OMCT et ne saurait, en aucun cas, être considéré comme le reflet des opinions de ces organisations.

Directeur de publication: Gerald Staberock

Autrice du rapport: Helena Manrique

Édition et coordination: Kate Rudd, Maria Lesire-Schweitzer

© Tous droits réservés. L'OMCT détient les droits d'auteur pour ce guide. Des éléments peuvent être reproduits à des fins éducatives, notamment de formation et de recherche, et pour les activités liées aux programmes, sous réserve d'accord préalable de l'OMCT. Pour citer, utiliser, reproduire ou traduire des éléments de ce rapport, une permission écrite doit être obtenue afin de lever les droits en écrivant à omct@omct.org.

Imprimé par l'OMCT ISBN 978-2-88894-091-3

Design : LMDK Agency

Photo de couverture: A group of demonstrators hold hands ©Shutterstock

Photos: Unsplash.

