

La santé mentale compte aussi



Les personnes qui se rendent dans les sites de distribution ou les centres communautaires du Croissant-Rouge syrien bénéficient d'un soutien psychosocial assuré par des volontaires spécifiquement formés.
Photo: Ibrahim Malla, FICR.



Prendre en charge les conséquences psychosociales et sur la santé mentale des conflits armés, des catastrophes naturelles et autres situations d'urgence.

Imaginez que votre communauté se retrouve en situation de crise. Un tremblement de terre fait des ravages dans votre ville et vous laissez sans domicile. Un groupe armé sème la terreur dans votre quartier et vous devez fuir avec votre famille. Votre enfant est contaminé par un virus mortel et il n'existe pas de traitement disponible.

Nul n'est à l'abri des impacts psychologiques et sociaux que peuvent susciter de tels événements. Mais, moyennant un soutien adapté, la plupart des gens seront en mesure de faire face, de reprendre le cours de leur vie et de récupérer émotionnellement. Malheureusement, à l'échelle mondiale, 80 % des personnes dont la santé mentale est affectée n'ont aucune forme d'aide ou de soins qui soient à la fois de qualité et accessibles. Même avant que la crise ne frappe.

Chaque jour, le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge est confronté, partout dans le monde, à des populations dont les besoins en matière de santé mentale et de soutien psychosocial sont largement insatisfaits. Des besoins qui sont décuplés lors des conflits armés, des catastrophes naturelles et autres situations d'urgence. Des besoins qui sont souvent accrus lorsque les personnes se déplacent.

Tandis que les blessures physiques peuvent guérir et les maisons être reconstruites avec le temps, les souffrances émotionnelles peuvent persister longtemps après la fin de la crise. Et elles restent souvent cachées. Les personnes, en particulier les enfants, continuent à ressentir l'impact des événements traumatiques qui rendent difficile leur reconstruction psychique et pèsent sur leur avenir. Cela peut entraîner une augmentation du taux de suicide, affecter les moyens de subsistance et entraver la réussite professionnelle ou scolaire. Cela peut ainsi avoir, dans la durée, une influence négative sur la santé, le bien-être et l'espérance de vie.

Si nous négligeons les problèmes psychosociaux et de santé mentale auxquels sont confrontées les personnes touchées par des conflits armés, des catastrophes naturelles et d'autres situations d'urgence, les conséquences auront un impact important sur le long terme. À la fois pour l'individu, pour la communauté et pour la reconstruction sociale et économique de la société entière.

Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge renforce son action pour répondre à ces besoins, mais nous ne pouvons pas y parvenir seuls. Nous devons agir ensemble.



À Cox's Bazar, au Bangladesh, les femmes de l'État de Rakhine peuvent se réunir dans le cadre de groupes de soutien où elles ont l'opportunité de partager leurs vécus et échanger des stratégies d'adaptation positives pour faire face à leurs difficultés. Photo : Olle Hallberg, Croix-Rouge suédoise.



Il est estimé que la prévalence de problèmes en santé mentale est plus que doublée dans des situations de crise humanitaire.



Dans les zones affectées par les conflits, plus d'une personne sur cinq souffre de troubles mentaux comme la dépression ou l'anxiété.



Une personne décède par suicide.

Le vécu de la violence, des abus ou la perte d'êtres chers est étroitement associé à des comportements suicidaires.

Agissons ensemble

Les États, les organisations humanitaires et les autres acteurs concernés doivent agir, pour augmenter l'attribution de ressources, pour prendre en charge, par des actions concrètes, les nombreuses conséquences psychosociales et sur la santé mentale des conflits armés, des catastrophes naturelles et autres situations d'urgence. Ensemble, nous devons:

- 1. Garantir, suffisamment tôt et sur la durée, l'accès à un soutien psychosocial et en matière de santé mentale** pour prendre en charge les troubles aigus et éviter que la détresse ne dégénère en une situation plus grave. De nombreux troubles mentaux se développent à un jeune âge, et le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans, d'où l'importance de la prévention chez les enfants et les adolescents.
- 2. Mettre en place davantage d'initiatives à l'échelle locale et communautaire** pour mieux répondre aux énormes besoins qui existent en matière de santé mentale et de soutien psychosocial et pour renforcer la résilience. La participation aux activités mises en place en réponse à la crise renforce l'engagement et la prise de responsabilités au sein de la communauté. Cette participation garantit également que le soutien soit dispensé de manière contextualisée et adaptée à la culture locale.
- 3. Renforcer la qualité et la quantité de ressources humaines** pour garantir le respect du principe et de l'engagement fondamental consistant à « ne pas nuire » et répondre au grand manque en ressources humaines accessibles et qualifiées. Les investissements pour accroître la disponibilité de ressources humaines qualifiées devraient être priorités, à travers l'éducation, la formation et la supervision continue des personnes qui travaillent dans le domaine de la santé mentale et du soutien psychosocial.
- 4. Assurer un soutien complet et intégré** pour garantir que chacun bénéficie du soutien dont il a besoin. Cela exige que le soutien psychosocial ainsi que la santé mentale soient intégrés dans l'ensemble de la réponse humanitaire. Les besoins sont très divers et nécessitent une approche à plusieurs niveaux, du soutien psychosocial de base aux soins de santé mentale spécialisés.
- 5. S'attaquer aux problèmes de la stigmatisation, de l'exclusion et de la discrimination** pour assurer l'accès aux soins et au soutien et protéger la sécurité, la santé et la dignité des personnes. Les personnes présentant des besoins en termes de santé mentale ou de soutien psychosocial sont souvent confrontées à la stigmatisation et la discrimination, ce qui peut les exclure de la société et les empêcher de chercher du soutien. Nous devons donc empêcher la marginalisation et promouvoir l'inclusion de ces individus.
- 6. Protéger la santé mentale et le bien-être psychosocial du personnel et des bénévoles** qui travaillent dans des environnements difficiles et sont souvent eux-mêmes affectés par les impacts des situations d'urgence. Le personnel et les bénévoles doivent avoir les connaissances et les compétences requises pour gérer des situations stressantes, prendre soin d'eux-mêmes et demander du soutien si nécessaire. C'est en effet la base pour garantir la qualité et la pérennité des services qu'ils dispensent.

Dans un camp de personnes déplacées, la Croix-Rouge vient en aide aux enfants les plus affectés par les événements traumatisants liés aux conflits en République centrafricaine.
Photo : Christophe Da Silva, CICR.

Ce que fait le Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge aujourd'hui

Le Mouvement – les 191 Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge (FICR) et du Croissant-Rouge et le Comité international de la Croix-Rouge (CICR) – soutient les individus, les familles et les communautés, en proposant des services allant du soutien psychosocial de base à des soins de santé mentale plus spécialisés avant, pendant et après une situation d'urgence et/ou de crise.

Les sociétés nationales promeuvent la santé mentale et le bien-être psychosocial au sein des communautés affectées à travers des activités de soutien psychosocial de base, telles que les premiers secours psychologiques, des campagnes de sensibilisation et des activités sportives et créatives. Ces activités sont dispensées par du personnel, des bénévoles et des membres de la communauté locale formés et supervisés, et font souvent partie d'unités d'intervention d'urgence des sociétés nationales.

Le CICR, la FICR et les sociétés nationales s'attellent à assurer le soutien psychosocial et la prise en charge spécialisée de la santé mentale à travers le soutien par les pairs, les activités de groupe, la consultation ou la psychothérapie, ou à travers le référencement

à des services de santé mentale existants. Le mouvement œuvre également à renforcer les systèmes de santé à travers la formation de professionnels de la santé mentale et du soutien psychosocial.

Accroître la protection, la dignité et le maintien des droits humains, peut contribuer à la mise en lumière des défis quant à la prévention et la prise en charge des troubles de la santé mentale et des besoins psychosociaux. Ceci facilitera la contribution du Mouvement à la prévention et la limitation de l'exposition aux risques et aux dommages.

Les besoins psychosociaux et en matière de santé mentale des personnes touchées par les conflits armés, les catastrophes naturelles et d'autres situations d'urgence constituent un thème clé de la 33e Conférence Internationale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge organisée en décembre 2019. À cette occasion, le Mouvement et les 196 États signataires des Conventions de Genève doivent adopter une résolution en vue de gérer cette problématique humanitaire urgente.

Pour plus d'informations, visiter www.icrc.org, www.ifrc.org ou www.pscentre.org

