

Vivre avec des traumatismes

Prise en charge psychologique des personnes déplacées en Ukraine

Florence Dozol

Editrice, Médecins Sans Frontières

*J*e fais souvent des parallèles entre les blessures physiques et psychiques, déclare Mariana Rachok, promotrice de santé auprès de Médecins Sans Frontières. «Lorsqu'une plaie n'est pas désinfectée ou traitée mais simplement recouverte et ignorée, elle ne guérit pas et l'état de la patiente ou du patient se dégrade. Il est certain que le soutien psychologique ne permet pas de ramener un proche ou de reconstruire une maison. Mais il permet d'aider les personnes touchées à trouver un moyen de vivre avec leur traumatisme.»

Alina Rosheva a elle aussi dû surmonter des blessures psychiques. Quand la guerre a éclaté, la jeune femme de 20 ans a dû fuir Marioupol avec sa famille. «Nous avions une jolie maison à Marioupol. J'avais beaucoup d'amis

et j'avais confiance en l'avenir. En février 2022, tout s'est arrêté d'un coup. Avec ma famille, nous nous sommes barricadés à la cave. Les explosions étaient si violentes que la porte de la cave a sauté. Pour sauver nos vies, ils nous fallait fuir.»

Après 20 jours passés dans la cave, Alina a entrepris un long et périlleux voyage avec sa famille. Elle a franchi une dizaine de postes de contrôle russes avant d'atteindre une zone contrôlée par l'armée ukrainienne. Sur sa route vers l'ouest, elle a atteint la ville de Vinnytsia, devenue son domicile provisoire.

Cauchemars et flashbacks

Tout comme Alina, plus de 4,6 millions d'Ukrainiennes et d'Ukrainiens sont actuelle-

ment des déplacés dans leur propre pays, dont 160 000 vivent à Vinnytsia. À partir d'avril 2022, Médecins Sans Frontières a prodigué des premiers secours médicaux et psychologiques dans les hébergements abritant les déplacés de la ville et des alentours. Pour informer sur le soutien psychologique disponible, les équipes de Médecins Sans Frontières organisent des séances de groupe adressées aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

Les spécialistes ont rapidement constaté que de nombreuses personnes souffraient de trouble de stress post-traumatique (TSPT) à cause de la guerre et avaient besoin d'une prise en charge psychologique spécialisée. C'est pourquoi, en septembre 2023, Médecins Sans Frontières a ouvert à Vinnytsia un centre



© Fanny Hostettler/MSF

«La guérison ne se fait pas du jour au lendemain», Alina Rosheva a récemment terminé le programme PTSD.



© Florence Dozol/MSF

«Ces activités créatives m'ont aidée psychologiquement», dit Lidia Bazualyeva, ici lors d'une séance de thérapie.

de prise en charge des traumatismes pour les personnes souffrant de TSPT lié à la guerre.

«La plupart des patientes et patients sont des déplacés qui ont vécu et survécu à des choses affreuses», explique la médecin Lilia Savchenko. «Ces personnes font des cauchemars, ont des flashbacks, et souffrent d'états anxieux. Sans espoir, elles se referment sur elles-mêmes. Il s'agit là de réactions normales à des événements anormaux. Mais lorsque ces réactions durent plus de trois à six mois, c'est un signe de TSPT.»

Les psychologues de Médecins Sans Frontières accompagnent actuellement environ 30 patientes et patients lors de consultations hebdomadaires. En premier lieu, les personnes touchées s'entrelient avec un médecin, puis avec un psychologue. Grâce à des tests et à une observation clinique, ces derniers posent un diagnostic et développent alors un programme thérapeutique pour la patiente ou le patient.

«Le programme thérapeutique dépend de l'état psychique dans lequel se trouve une personne lorsqu'elle nous parvient. En moyenne, il y a 10 à 15 consultations», explique le Docteur Savchenko. Lors des consultations, les psychologues ont recours à des procédés basés sur les preuves et adaptés aux besoins des patientes et patients.

Stigmatisation des personnes souffrant d'une affection psychique

Les personnes souffrant de TSPT rechignent souvent à chercher de l'aide. La stigmatisation des affections psychiques renforce ce refus. «Il y a un manque de connaissance sur le déroulement d'une psychothérapie. Cela peut empêcher des personnes de chercher de l'aide», déclare Andrii Panasiuk, psychologue et superviseur de santé psychique au sein de Médecins Sans Frontières.

Les équipes conduisent donc des entretiens avec des médecins de famille et des associations de vétérans. Cela leur permet d'être sensibilisées à la thématique des TSPT et d'obtenir des informations sur les symptômes pouvant indiquer de tels troubles. Avec les organisations locales s'occupant des personnes déplacées, les équipes de Médecins Sans Frontières conduisent également des entretiens à visée éducative sur les signes de TSPT dans le cadre d'ateliers créatifs ou de projets artistiques.

Lidia Bazualyeva, 74 ans, a été déplacée de sa maison à Kherson et a reçu de Médecins Sans Frontières un soutien psychologique pour son TSPT. «Les activités créatives m'ont aidée mentalement, tout comme les entretiens avec la psychologue. Je suis lentement sortie de cet état très difficile. Je n'ai encore manqué aucun événement organisé par les équipes pour



Activité de promotion de la santé organisée par Médecins Sans Frontières pour les enfants, les mères et les grands-mères dans les locaux de l'organisation l'Mariupol.



Des activités de sensibilisation peuvent également être organisées dans le cadre d'ateliers créatifs.

promouvoir la santé, elles font partie de ma famille», dit-elle en souriant. «Quand je raconte mon histoire et échange avec d'autres, je reprends lentement goût à la vie.»

Alina Rosheva a récemment achevé le programme TSPT de Médecins Sans Frontières. «J'ai assisté à de nombreuses séances thérapeutiques», raconte-t-elle. «Ça n'a pas été simple, le processus de guérison a été long et compliqué, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Mais au bout de trois mois, les crises de panique ont cessé. J'avais appris à les gérer et à les contrôler.» Depuis, Alina organise elle-même des activités culturelles pour l'organisation l'Mariupol. Elle s'est construit un nouveau cercle d'amis à Vinnytsia et envisage à nouveau l'avenir avec confiance.

FIFDH x MSF

Projection du film «Photophobia»
8 octobre, 18h30 à 20h00
MSF, Route de Ferney 140, Genève

Dans le cadre de son partenariat avec le festival du film et forum international sur les droits humains (FIFDH), MSF organise une projection du film d'Ivan Ostrochovský et Pavol Pekarčík suivie d'un débat.

«Photophobia»: Ukraine, février 2022, Niki, 12 ans, et sa famille sont forcés de fuir leur domicile et de s'abriter dans la station de métro de Kharkiv pour se protéger de la guerre. Niki est contraint de faire de la station de métro son terrain de jeu, car le monde extérieur et la lumière du jour sont synonymes de danger.



POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

SIGNS YOU OR YOUR RELATIVES MAY EXPERIENCE :

IF YOU OR YOUR BELOVED ONES
HAVE EXPERIENCED OR WITNESSED
A TRAUMATIC EVENT THAT WAS:



- very **frightening**
- **overwhelming**
- causing or still causes a lot of **distress**

AND YOU OR YOUR RELATIVES CAN:



- feel very **nervous** or **on edge**
- have a **hard time concentrating**
- feel **irritable**

YOU MAY OBSERVE OR EXPERIENCE:



- vivid **nightmares**
- **flashbacks**
- **thoughts** of the event that seem to come from nowhere



- feel **disconnected**
- have hard time **feeling emotions**
- have **diminished interest** for social connexion or activities



- feel **guilty** or **ashamed**
- have **problems sleeping well**

It's important to take your feelings seriously and you may need or want to talk about it. **And you can do it right here, right now with the MSF team members.**



Médecins Sans Frontières en Ukraine

Médecins Sans Frontières est intervenue pour la première fois en Ukraine en 1999, proposant des traitements contre le VIH/SIDA, la tuberculose et l'hépatite C. Entre 2014 et 2019, des équipes de Médecins Sans Frontières ont travaillé dans les zones de conflit de Louhansk et Donetsk. Elles y géraient des cliniques mobiles, soutenaient le personnel de santé local et le formaient à la prise en charge psychique. Au cours des deux années et demie depuis la dramatique escalade de la guerre en Ukraine, l'organisation d'aide médicale a étendu ses activités.

Depuis septembre 2023, dans un nouveau centre pour la santé psychique à Vinnytsia, les équipes de Médecins Sans Frontières proposent un soutien psychologique pour les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique lié à la guerre. Elles ont depuis lors réalisé près de 1400 consultations et organisé 4400 événements éducationnels; 81 patientes et patients ont achevé leur traitement dans le cadre de ce programme.

Correspondance

Yvonne Eckert
Responsable presse
Médecins Sans Frontières
Operational Center of Geneva (OCG)
Kanzleistrasse 126
CH-8004 Zürich
[yvonne.eckert\[at\]geneva.msf.org](mailto:yvonne.eckert[at]geneva.msf.org)