

Workshop sur la santé mentale en Ukraine du 1er au 7 avril 2025 Nijné Sélichtché, Transcarpatie

Nous avons organisé pour la deuxième fois en deux ans une semaine de séminaire et de workshop dans le hostel à Nijné Sélichtché autour de la question de la santé mentale. Les formatrices étaient Frédérique Drogoul, psychiatre de Paris, qui a travaillé longtemps pour MSF dans des zones de guerres (ex. Tchétchénie) ainsi que dans des situations de crises, et Marulla Hauswirth, psychothérapeute de Lausanne, qui a une longue expérience professionnelle de travail avec des réfugiés en Suisse ayant subi des traumatismes sévères au cours de conflits armés (notamment de Bosnie, du Kosovo et de persécutions politiques).

Objectif général:

Nous souhaitons proposer aux différents groupes de professionnels qui sont en contact avec des personnes impactées par la guerre actuelle en Ukraine un espace de réflexion, de formation et de ressourcement.

Selon les besoins de chaque groupe et pour prévenir l'épuisement professionnel, Frédérique et Marulla ont proposé des éléments de compréhension théoriques, des modes d'intervention sur le terrain et des techniques de ressourcement inspirées par leur propre expérience.

Étant conscientes que les équipes sur place ont une grande expérience du terrain, et ont déjà suivi des formations diverses sur le trauma l'objectif était de soutenir la mise en pratique de ces connaissances souvent élaborées dans d'autres contextes à la spécificité de la situation en Ukraine, actuellement et dans les temps à venir, de consolider l'intégration de pratiques spécifiques et de travailler sur les risques d'épuisement professionnel.

Pour réaliser cela Frédérique et Marulla ont demandé aux participantes de bien vouloir présenter des situations de travail concrètes auxquelles elles ont été confrontées. Les éléments théoriques spécifiques ont ainsi pu être directement intégrés dans le travail clinique.



Marulla et Frédérique (avec la traductrice au centre)

La situation particulière de la Transcarpathie:

La Transcarpathie est une région peu touchée par les bombardements mais malgré cela l'impact de la guerre est très présent après trois ans de conflit. Il y règne un climat d'inquiétude, une certaine résignation quant à l'issue du conflit et peu de possibilités d'imaginer ce que l'avenir réserve. Il manque de mots pour l'exprimer. Tout cela est caractéristique d'une "traumatisation collective", soit d'un état de stress durable, d'être témoin de destructions, de savoir des proches en danger et de ne pas pouvoir agir sur la situation. Les guerres durent et quelle que soit leur issue, elles laissent des traces profondes qu'il s'agira de prendre en compte lors de la phase de reconstruction que nous espérons voir arriver. Le risque d'un nouvel afflux de réfugiés dans les prochains mois semble difficile à élaborer, c'est pourtant une issue à considérer.

Si les professionnels sur place ont pu bénéficier de formations diverses sur le traitement de l'impact traumatique d'un événement violent, les formations sur les prises en compte à long terme des séquelles d'une situation de stress, de l'exposition répétée à des dangers vitaux sur soi ou ses proches, de l'adaptation des modes d'intervention pour des situations où des communautés entières sont touchées, restent à développer. Il ne s'agit pas là de traitements individuels mais de possibilités de soutien offert collectivement pour intégrer les événements et se reconstruire, ainsi que des actions sur le plan communautaire.

Quatre parties du séminaire :

1. Rencontre avec les personnes travaillant dans les « arts camp » (1 jour)

Demande initiale :

Travail avec les enfants très jeunes et avec leurs parents confrontés aux problèmes des personnes disparues et décédées dans la guerre, des conditions de vie en situation de guerre (danger, anxiété, précarité), de vivre et d'éduquer des enfants « normalement » dans une situation qui ne l'est pas.

Méthodologie participative, analyse de pratique : les éléments théoriques sont intégrés dans les approches déjà utilisées afin de favoriser les ressources du groupe.

Bilan:

Une dizaine de participantes motivées, dont la moitié des psychologues et l'autre des personnes venant du domaine artistique (danse, théâtre, musique).

Nous abordons principalement le travail avec les enfants, leur manière d'exprimer la souffrance en lien avec les conséquences du déplacement, l'absence du père (disparu, décédé).

Suite :

Il y a une demande pour une suite de workshop sur deux à trois jours, de manière à mieux ventiler les contenus, avoir du temps pour apprendre des pratiques concrètes et associer d'autres groupes d'animatrices de Art's camp. A priori nous souhaitons refaire un workshop spécifique avec les différents groupes qui organisent des art-camps en Ukraine. La première proposition est de faire cela au printemps prochain.

2. Rencontre avec les personnes dans le village: shelter, accueil des réfugiés (1 jour)

Demande initiale :

Situation générale dans le shelter, analyse de la situation, besoins. Méthodologie mise en place pour éviter l'épuisement et le burn-out. Mobilisation des ressources des réfugiés.

Bilan:

Groupe de six personnes, certains participants ne sont pas venus ou n'ont pu participer qu'un court moment. Ce groupe se compose de bénévoles et de personnes salariées et travaille sur plusieurs projets en parallèle : shelter, accueil de dix familles en vue d'une installation définitive.

Ils expriment principalement la difficulté de faire des propositions d'activités qui engagent activement les réfugiés tant sur le plan du shelter, que du projet 10 familles. Les liens avec les habitants du village sont aussi rares et complexes à mettre sur pied.

Nous percevons, après l'engagement intense des premiers mois lors de l'éclatement de la guerre, un certain épuisement et découragement. Ils semblent contaminés par l'état de détresse des réfugiés dont une partie a pu construire un nouveau projet de vie, mais pas la génération des aînés. Par ailleurs, les personnes arrivant actuellement sont dans un état psychique plus grave après trois années de vie en zones de guerre.

Suite:

Nous allons évaluer si une suite sous forme de soutien à ce groupe pourrait être de la compétence des collègues de Zürich.

Une proposition serait de réunir des responsables des différents refuges dans la région pour amener un soutien dans la gestion des problèmes des réfugiés.



Profitant du beau temps pour une séance en plein-air

3. Formation des psychologues et thérapeutes prenant en charge les personnes déplacées et/ou affectées directement par la guerre (2 jours)

Demande initiale :

Thèmes théoriques (selon questionnaire préalable):

Séquelles traumatiques spécifiques aux situations de conflit et prise en charge, problématiques des viols: Prise en charge: individuelle, en groupe, impact sur les relations affectives: famille et couple
Problématique de la honte et de l'humiliation, retrouver sa dignité.

Personnes disparues, travail avec les familles. Quel deuil est possible ? Comment continuer à vivre?

La place dans la communauté. Difficultés spécifiques des soldats démobilisés sur le plan personnel, dans leur famille, dans la communauté.

Situation particulière des prisonniers de guerre, soldats souffrant de séquelles invalidantes (blessures).

Traumatismes des professionnels s'occupant de personnes affectées par la guerre: self care, débriefing, soutien des professionnels.

Analyse des pratiques et prises en charge, ressources et difficultés.

Modes d'intervention, repos et ressources du thérapeute.

Interventions corporelles: relaxation, méditations, mouvements permettant de gérer le stress tant pour les professionnels que pour les personnes dont ils s'occupent.

Déroulement:

Le cours sera axé sur le travail thérapeutique. Des séquences théoriques seront développées en étroite relation avec le travail sur le terrain et l'expérience des thérapeutes. La méthodologie sera participative et orientée sur l'analyse de pratique. Nous mettrons une attention particulière sur les risques d'épuisement des thérapeutes et les possibilités de «self-care» (tels que des exercices de type yoga ou des étirements doux ainsi que des méditations pleine conscience courtes) aussi utilisable avec les personnes qu'ils accompagnent.

Parmi les thèmes abordés, nous avons développé l'importance du mode de présence du thérapeute, l'accent sur les ressources, la reconstruction d'une sensation de sécurité par un focus sur la présence dans l'ici et maintenant et le soutien pour contenir et intégrer les émotions intenses conséquence du vécu traumatique.

Bilan :

Le groupe de 17 personnes se compose de 5 personnes venant de la région de Zaporijjia (20 heures de train), formées en Gestalt et de 12 psychologues établis dans la région de Transcarpathie (trois d'entre elles sont originaires de Kharkiv et donc IDP), la plupart formés en psychothérapie cognitivo-comportementale ou en EMDR.

Les psychologues de Zaporijjia :

(majoritairement formés en Gestalt), travaillent beaucoup avec des vétérans et les personnes locales affectées par la guerre. La ville est bombardée quotidiennement, certains ne peuvent travailler que par visio, une participante n'a pas vu son mari depuis trois ans, car à l'armée.

Les psychologues et psychothérapeutes de la région :

Malgré la demande très complète, nous avons l'impression que ce n'est qu'une partie de leurs patients qui ont véritablement des troubles consécutifs à la guerre, probablement dans les 30 %. Cette estimation est à nuancer, il y en a probablement plus, car nous avons l'impression que les patients sont davantage traités selon leur symptomatologie (troubles anxieux et dépressifs, difficultés de sommeil) et que la corrélation avec leur situation de vie et la guerre est peu explicitement intégrée dans les consultations.

Selon leurs retours, les informations sur la situation spécifique des personnes déplacées et les séquences d'analyse de pratique et de supervision leur ont été très utiles. Il y a besoin de pouvoir s'exercer dans des pratiques de prise en charge différentes, par exemple, comment organiser un premier entretien avec une personne ayant subi de la violence.

Pour les personnes de Zaporijjia, chez tous, il y a de la fatigue, une forme de résignation et une peur latente après trois ans de guerre. Ils sont à la limite du burnout.

Nous avons fait leur connaissance lors de notre premier voyage il y a deux ans, alors une équipe dynamique avec de l'humour et s'engageant socialement. Cette fois, nous avons observé une tendance au repli, ils sont agglutinés dans un coin, peinent à établir des contacts avec les autres.

Lors du second jour, un moment spécifiquement consacré à leur situation, confirmera cette impression: ils se sentent différents, presque exclus tout en sachant que cela n'est pas le cas. Ce moment très émotionnel, permettra de communiquer davantage entre les deux groupes. Des mots de solidarité et de soutien sont exprimés.

Globalement, il faut relever que les professionnels ont tous suivi des formations spécifiques sur le trauma et ils connaissent des exercices de régulation du stress, le niveau de compétence est donc très bon.

Par contre, ils bénéficient peu de supervisions qui puissent les soutenir dans leur pratique. En effet, le cumul de vécus traumatiques des patients nécessite des suivis sur la durée, et ce d'autant plus que la guerre n'est pas terminée, les bombardements se sont étendus sur tout le pays et que les facteurs d'anxiété sont toujours présents en lien avec des membres de la famille qui sont restés dans les régions les plus exposées ainsi que les hommes au front dont ils ont peu de nouvelles ou et qui sont portés disparus. Un processus de deuil et une reconstruction d'un projet de vie dans ces circonstances n'est pas possible. Les professionnels ont besoin de soutien pour accepter que leur action même si limitée est indispensable pour la population.

Suite :

Pour les personnes de Zaporijjia: Au vu de la gravité de leur situation, nous leur demandons s'ils seraient prêts à revenir et en plus grand nombre. Ils sont partants et disent que deux jours n'étaient pas suffisants pour pouvoir réellement se poser et se détendre.

Nous avons donc envie de leur proposer un séjour d'une semaine (voyage compris) composé de moments de supervision et d'analyse de leur situation et de moments de détente et de repos pour qu'ils puissent récupérer un peu du stress important et poursuivre leur travail, essentiel à nos yeux, en ayant pu retrouver un peu de force. En vue de l'urgence, nous aimerions faire cela encore cette année et cherchons une date possible en automne/hiver.

Pour une prochaine rencontre avec les psychologues de la région, nous proposons une journée consacrée à de la supervision à laquelle les psychiatres concernés pourraient se joindre.



Travail en petits groupes



Une partie du groupe de Saporijjia avec Frédérique et Marulla

4. Formation des psychiatres (2 jours)

Demande initiale :

Particularités du PTSD en lien avec la guerre : dimension collective et trans-générationnelle, comment travailler avec ces thèmes.

Traumas spécifiques, soldats démobilisés, séquelles invalidantes des militaires, exposition à des bombardements.

À évaluer selon notre programme :

Collaboration interdisciplinaire: avec médecins généralistes, psychologues et accompagnants sociaux.

Déroulement :

1er jour :

analyse de leur pratique, présentation du modèle SIBAM.

Travail en petits groupes pour une analyse de situation en utilisant le SIBAM, retour en grand groupe avec apport d'éléments théoriques.

2ème jour :

problématique spécifique des personnes torturées, (voir texte Frédérique sur les travaux de Françoise Sironi).

Travail avec des enfants et des adolescents : concepts de base. Nous insistons sur l'importance de ne pas pathologiser, de proposer des interventions en groupe en incluant tous les enfants (donc aussi ceux et celles qui vont bien), de travailler avec les familles, problématique des pertes (leur cadre de vie d'avant) et des personnes disparues.

Bilan:

Groupe d'une dizaine de participants, très hétéroclite, trois psychiatres sont confrontés dans leur pratique aux personnes ayant subi de la violence liée à la guerre (détentions et torture), trois personnes ont eu des consultations avec des IDP, trois personnes travaillent avec des enfants et des adolescents. Deux personnes n'ont pas eu d'expérience dans ce domaine.

L'activité professionnelle des psychiatres en Ukraine est réduite à la prescription de médicaments (troubles du sommeil, risques de suicide, états anxieux dépressifs), une seule consultation et parfois une seconde, les patients ne reviennent en général pas. Elles envoient parfois chez des psychologues

qui peuvent proposer un suivi, le plus souvent dans une approche cognitivo-comportementale. Des approches en groupe et hors du champ de l'hôpital ne sont pas proposées.

Soutien aux médecins de premier recours, généralistes et professionnels sur le terrain. Il semblerait que des activités de formation (Mental Health Gap et supervision) en suffisance existent pour ce groupe.

La journée conjointe psychologues et psychiatres n'a pas pu avoir lieu faute de place dans le refuge.

Suite:

Du point de vue des intervenantes, une proposition aux psychiatres serait possible sous forme de supervision et analyse de pratiques pour ceux qui sont actifs dans le domaine des séquelles des victimes de violence organisée (militaires ayant vécu des détentions et la torture).

Ils pourraient être associés au groupe des psychologues-psychothérapeutes.



Une des journées de travail avec les psychiatres

Traduction (par DeepL) des retours des participants:

Ludmîla, psychologue

Je suis très reconnaissante à nos collègues étrangers de partager leur expérience.

En venant chez vous, j'avais une idée un peu différente de ce qui allait se passer, mais je ne l'ai pas regretté du tout car, à certains égards, c'était bien mieux que ce à quoi je m'attendais. ! !!!

Très confortable, familial, chaleureux. Il est toujours agréable de voir des collègues, de partager des expériences et de recevoir un soutien aussi incroyable. Le fait de comprendre que nous faisons une cause commune nous donne la ressource de nous développer et de ne pas nous arrêter dans cette direction !

Merci beaucoup, c'était une réunion incroyablement savoureuse et chaleureuse.

J'aimerais avoir l'opportunité d'organiser une réunion dans un autre pays, ou au moins des réunions de supervision en ligne, afin de pouvoir recevoir et fournir un soutien aux collègues qui le souhaitent et qui en ont besoin !

Malika (Saporijjia)

Je suis reconnaissante d'avoir eu l'occasion de rejoindre la communauté des collègues, d'acquérir de nouvelles connaissances, de voir les études de cas des collègues européens et de bénéficier d'une supervision.

Je suis particulièrement reconnaissante d'avoir eu l'occasion de changer d'environnement pendant quelques jours pour retrouver le calme et les soins, le confort de la maison et la relaxation ? C'est la combinaison la plus confortable de formation et d'atmosphère familiale que j'aie jamais connue ?

Irina M.

Je tiens à vous remercier sincèrement pour cette incroyable formation pour psychologues, qui est devenue non seulement un enrichissement professionnel pour moi, mais aussi une source de

chaleur, d'inspiration et de rétablissement.

Je remercie tout particulièrement Marula et Frederica pour leur sensibilité, leur sincérité et leur professionnalisme. Vous avez su mettre en lumière avec beaucoup de douceur et de précision les sujets douloureux avec lesquels nous travaillons quotidiennement, tout en créant un espace où il était facile de respirer, d'échanger et d'être en contact avec nous-mêmes et avec nos collègues. C'est très précieux.

Un grand merci aux organisateurs pour leur hospitalité, leur attention, leur logistique et leur nourriture incroyablement délicieuse ! J'ai eu l'impression que chaque détail avait été pensé avec amour.

Merci pour la chaleur que j'emporte avec moi - dans mon travail, dans mon équipe, dans mon cœur. Ce n'était pas seulement une formation, c'était un espace de soutien et de force. J'espère et j'attends avec impatience notre prochaine rencontre !

Natasha L.

Je tiens également à remercier sincèrement les organisateurs de cet événement et les « filles » étrangères...

Il est parfois nécessaire de se remettre de tout au quotidien...

De nouvelles connaissances sont toujours utiles

Et de nouvelles connaissances... J'espère qu'elles me seront utiles dans ma pratique !!!

Merci encore à tous ceux qui ont participé à l'événement !

Karina

Notre voyage à N. Selyshche a été un exemple d'organisation vraiment magistrale de questions quotidiennes et de contenu de valeur profonde.

Je suis reconnaissante à tous ceux qui ont rendu ces deux jours si confortables, intéressants et utiles:

Marulla et Frederica pour leurs connaissances approfondies, leur sens de l'humour et leur compassion pour ce qui se passe dans les corps et les cœurs des Ukrainiens.

Paul pour le confort du voyage et l'opportunité de se détendre et d'abandonner le contrôle du voyage.

@i_pryhara pour l'attention, le soin et la clarté de l'organisation.

Mes collègues pour la diversité des connaissances et les nouveaux outils.

Aux traducteurs, pour la rapidité de la traduction et la possibilité d'améliorer leurs connaissances.

Au personnel, pour tous les délicieux repas, la chaleur, le confort et la propreté de l'environnement.

Et à mon équipe, depuis de nombreuses années, côte à côte, nous brisons ce rocher ?

Je ne dis pas au revoir, j'attends de nouvelles invitations et rencontres ?

