

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

Une brochure sur les blessures
de la violence au Burundi
et l'approche communautaire
de leur guérison



Association Burundaise pour la Protection
des Droits Humains et des Personnes Détenues (APRODH)

Centre d'Ecoute et d'Aide Psychologique (CEAP)

Centre Jeunes Kamenge (CJK)

Centre de Recherche pour l'Inculturation
et le Développement (CRID)

Centre Ubuntu

Commission Diocésaine Justice et Paix (CDJP) de Ruyigi

PRÉFACE

Toute l'approche de notre brochure « Pour que nos cœurs blessés guérissent » est basée sur la conviction que quels qu'aient été les blessures causées par la violence dans le cœur, la vie et les relations des gens, la GUÉRISON EST POSSIBLE. Nous les humains avons une grande capacité à retrouver nos forces et à reprendre espoir. Cette capacité est une ressource personnelle, mais elle fait aussi partie de notre capacité à établir des relations avec autrui.

La brochure est le fruit d'un processus qui a commencé en 2004 à l'occasion d'une étude faite par Misereor sur la situation des cœurs blessés au Burundi. Cette étude a mis en évidence combien le pays avait besoin d'une approche communautaire de la guérison car il y a beaucoup de personnes qui ont besoin d'être écoutées et pas suffisamment de spécialistes. Nos communautés donc doivent assumer la responsabilité de la guérison de leurs membres. Sur la base des recommandations, un groupe d'organismes burundais, tous partenaires de Misereor, se sont associés pour rédiger cette brochure : en définir les quatre histoires et la méthodologie. En juin 2006, nous avons organisé un atelier de pré-test pour savoir comment un groupe de la communauté recevait les histoires, les dessins et la méthode d'animation. Nous avons ensuite traduit la brochure en kirundi pour la rendre accessible à tous. Notre but était d'écrire un livret dans lequel on peut s'informer sur les caractéristiques des cœurs blessés et sur ce qui peut contribuer à leur guérison. La brochure se propose donc de mieux comprendre la souffrance quotidienne des cœurs blessés, et d'encourager l'empathie.

Nous tous, en tant que membres de la communauté : comme papa, maman, frère, sœur, voisin, institutrice d'école, etc., nous pouvons contribuer à guérir les blessures des cœurs ; de même, dans les projets de développement, de lutte pour les droits de l'homme et dans les activités de l'Église en faisant montre de compassion, de compréhension et d'attention aux plus vulnérables. Pourtant, cela ne veut pas dire que nous puissions tout faire. Il y a des cas où les cœurs blessés sont trop déprimés, où ils ont peut-être perdu la volonté de vivre et où nous sommes inquiets pour leur sécurité. Dans ces cas-là, il faut absolument chercher le conseil de spécialistes, de psychiatres, de thérapeutes dans les centres d'écoute, et y référer la personne avec beaucoup de compassion, en ayant soin de lui expliquer pourquoi la consultation d'un spécialiste est nécessaire. C'est pour cela que notre approche communautaire a besoin d'un réseau solide de collaboration avec des partenaires oeuvrant dans divers domaines : médecine / psychiatrie, organismes des droits

de l'homme, projets socioéconomiques etc. Nous faisons aussi référence à d'autres partenaires situés au Burundi à la dernière page de la brochure. Nous avons en effet besoin du soutien d'organismes spécialisés.

Nous voulons remercier tous ceux et celles qui nous ont aidé à réaliser ce projet : notre consultante Dr Simone Lindorfer qui nous a accompagnés dans le processus et qui a écrit la version française, ainsi que l'artiste ougandaise Grace Bithum qui a fait les dessins adaptés à notre situation au Burundi. Nous voulons également remercier Misereor qui a financé le projet et qui continue à nous soutenir dans notre action.

Association Burundaise pour la Protection des Droits Humains et des Personnes Détenues (APRODH)

Centre d'Ecoute et d'Aide Psychologique (CEAP)

Centre Jeunes Kamenge (CJK)

Centre de Recherche pour l'Inculturation et le Développement (CRID)

Centre Ubuntu

Commission Diocésaine Justice et Paix (CDJP) de Ruyigi

LES COEURS BLESSÉS

Nombreux sont les cœurs blessés au sein de nos communautés parce qu'ils ont fait l'expérience de la violence. En fait, la violence n'a pas que des conséquences sur nos corps. Quand les blessures physiques sont guéries, celles de nos cœurs ne sont pas encore cicatrisées. Ces blessures ne sont pas toujours visibles, c'est pour cela qu'il est plus difficile de les comprendre. Mais c'est seulement en comprenant les cœurs blessés et en les aidant que la joie de vivre et la confiance peuvent renaître en eux.

Deux membres de notre communauté se préoccupent des cœurs blessés qu'ils côtoient. Ils vont nous raconter les histoires de quatre personnes qui vivent parmi nous, sur notre colline et qui ont subi des expériences qui leur ont fait du mal et qu'elles ne peuvent pas oublier car ce sont des expériences de violence.



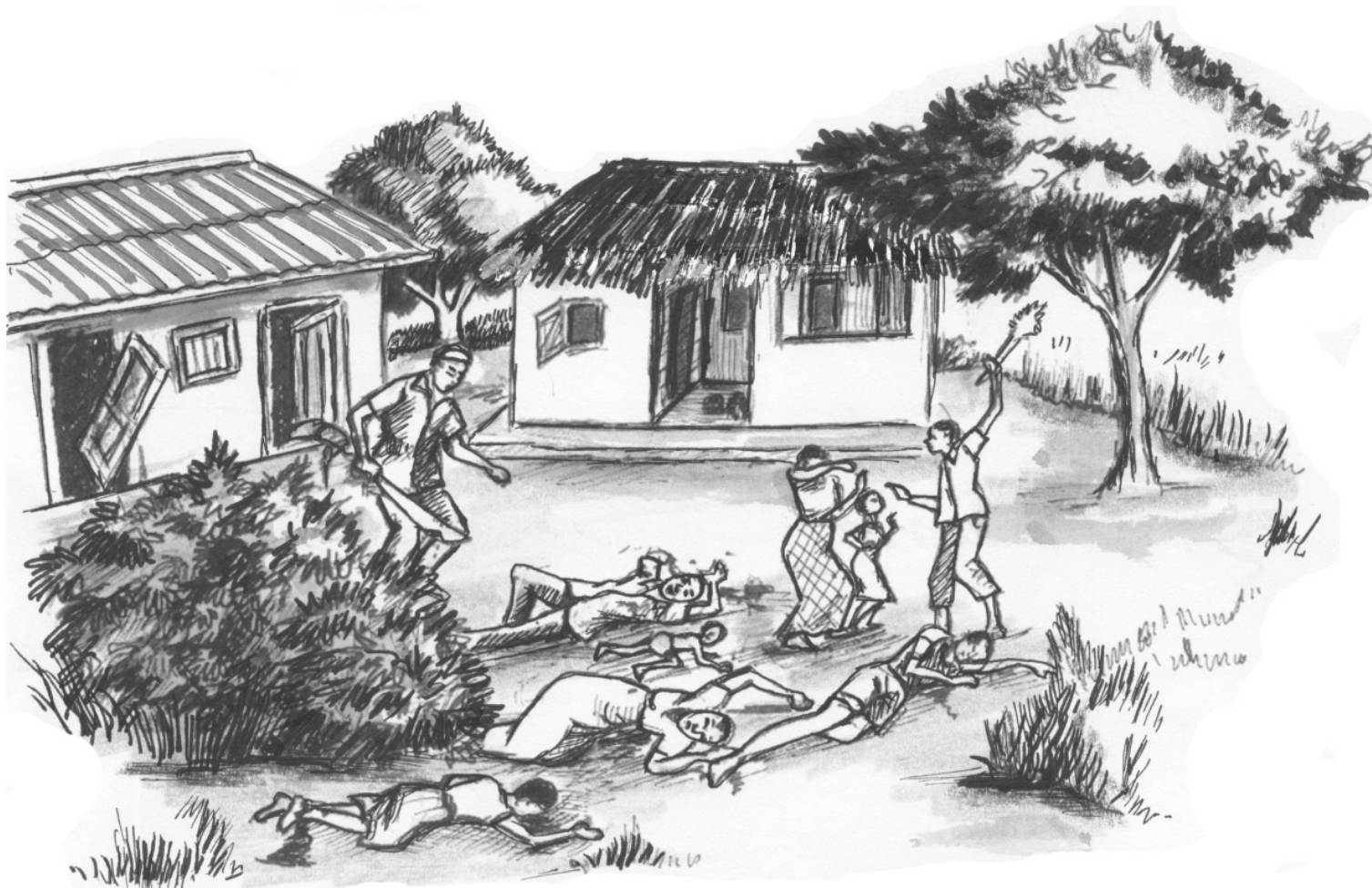
NDIHOKUBWAYO

Voilà Ndiokubwayo, une jeune fille qui a beaucoup souffert et dont le cœur est profondément blessé. Ndiokubwayo avait 7 ans quand la crise de 1993 a éclaté. Toute sa famille a été tuée devant ses yeux et elle a été gravement blessée au talon. Comme par miracle, elle a survécu : les bourreaux croyaient qu'elle était déjà morte.

Elle est restée allongée sur le sol, son talon saignant pendant des heures interminables, puis elle a été récupérée par une vieille maman qui l'a cachée et emmenée à l'hôpital.



Elle a grandi avec cette vieille maman restée toute seule elle aussi, mais, même en sa présence, Ndiho-kubwayo se sent abandonnée. Le jour où elle a perdu toute sa famille, sa vie aussi s'est terminée et elle se demande souvent pourquoi elle a survécu à la mort de tous ceux qu'elle aimait.





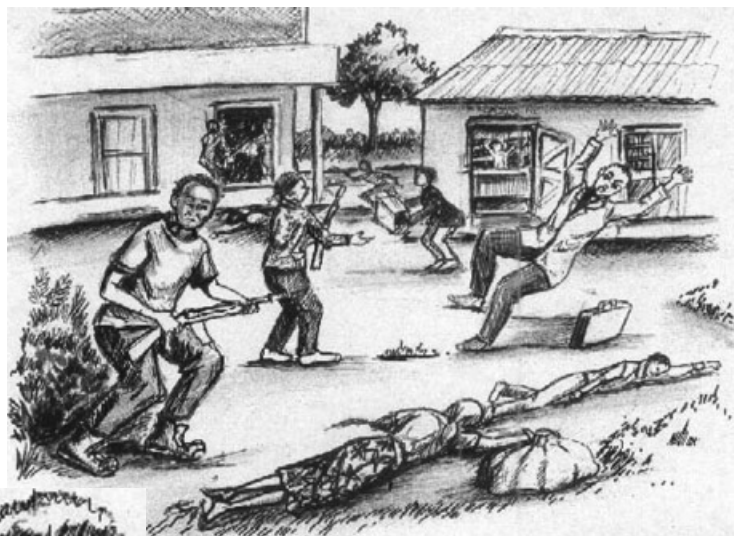
NTIRAMPEBA

Voilà Ntirampeba, un jeune homme qui connaît la vie, comme il dit - au moins la dure vie de rebelle dans la brousse. Ntirampeba n'a pas connu son père et il ne sait presque rien de lui. Le fils est resté seul avec sa maman ; il se sent à part depuis sa naissance. Ses oncles et tantes ne l'ont jamais aimé car, comme ils disent, sa place n'est nulle part. C'est très dur quand on n'a pas de père dans notre culture ! En grandissant dans une telle atmosphère, il fait la connaissance de quelques amis qui lui proposent d'aller avec eux quelque part où ils vont être des vrais hommes, où ils seront respectés ! A l'âge de quinze ans, il part un jour, très tôt le matin, avec les combattants en laissant une lettre d'adieu à sa maman.

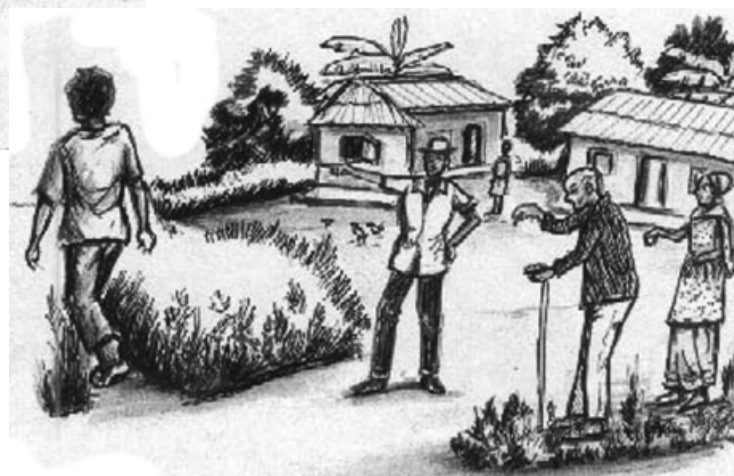
C'est dur de vivre avec les combattants. Ntirampeba tue pour la première fois une femme dans un village et perd ainsi son innocence et sa jeunesse. Mais il y gagne quelque chose qui lui a manqué avant : le respect de ses amis, même celui des villageois qui ont peur de lui.

Après trois années, ayant complètement perdu toute notion du temps, il retourne chez lui. Il est fatigué de la vie en brousse et il veut revoir sa maman. Mais quand il arrive, ses oncles et tantes lui disent que la seule personne qu'il aime, sa maman, est morte quelques semaines seulement avant son retour. Ils disent que Ntirampeba lui a brisé le coeur. Et que rien ne lui appartient puisqu'il n'est pas le fils de la famille. Ntirampeba ne sait pas quoi dire.

Il regarde la tombe de sa chère maman et les larmes qu'il n'avait pas pleurées depuis que sa jeunesse avait cessé dans la brousse, coulent maintenant sur son visage. Il pleure parce qu'il se sent coupable et qu'il n'a plus sa maman à qui il voulait tout dire. Il voulait tout lui avouer, la serrer très fort dans ses bras et se faire consoler par elle. Il essaie d'obtenir justice et demande conseil aux Bashingantahe, mais ses oncles continuent de le menacer et de lui faire du mal. Il n'est pas le bienvenu ici. Il n'a pas de famille. En fait, il n'a jamais eu de famille.



Il est seul sur terre et puisqu'il n'a plus rien à perdre, il s'en retourne chez les combattants pour y continuer une vie qui ne lui dit rien et qui ne lui offre aucune perspective : ni avenir, ni amour, ni tendresse.





NIYIMBONA

Voilà Niyimbona, une jeune fille de quatorze ans. Elle vit avec sa maman, le mari de sa maman, ses frères et soeurs. Comme elle est l'aînée, elle a beaucoup de responsabilités à la maison. Un jour, son beau-père, un homme très sévère dont elle a peur, l'envoie acheter de la bière en lui donnant 5,000 Fbu. Elle s'en va, obéissant à son ordre, mais sur le chemin, elle rencontre un jeune homme, complètement soûl, qui lui barre la route et lui arrache le billet de 5,000 Fbu. « Viens avec moi et tu récupéreras ton argent », dit-il avec un sourire méchant. Niyimbona est terrifiée. Elle a peur de cet homme, mais elle a également peur de son beau-père et de sa maman et de ce qu'ils vont dire si elle rentre sans bière et, en plus, sans argent. Pétrifiée d'angoisse, elle suit cet homme, ignorant qu'il y a trois d'autres hommes soûls eux aussi qui les attendent un peu plus loin. Elle est paralysée en regardant les quatre hommes s'approcher d'elle. L'un déchire sa robe et un autre commence à lui écarter les jambes pendant que les autres la tiennent par les bras en riant. Il la viole avec une brutalité qui lui fait perdre conscience pour quelques instants tant la douleur est vive. Les hommes la violent à tour de rôle en riant et en lui disant « ça te plaît, n'est-ce pas ? Tu le veux, avoue-le ! » Niyimbona ne sait pas combien de temps elle reste allongée sur le sol pendant que les hommes lui font mal.

Elle pense qu'elle va mourir. Dans sa tête, elle se regarde comme si elle avait déjà quitté son corps. Les hommes la laissent après des heures interminables en la menaçant : « Si tu parles, personne ne te croira puisque tu es venue avec nous de plein gré. » Ils s'en vont en se moquant d'elle. Niyimbona marche, les jambes comme du coton.

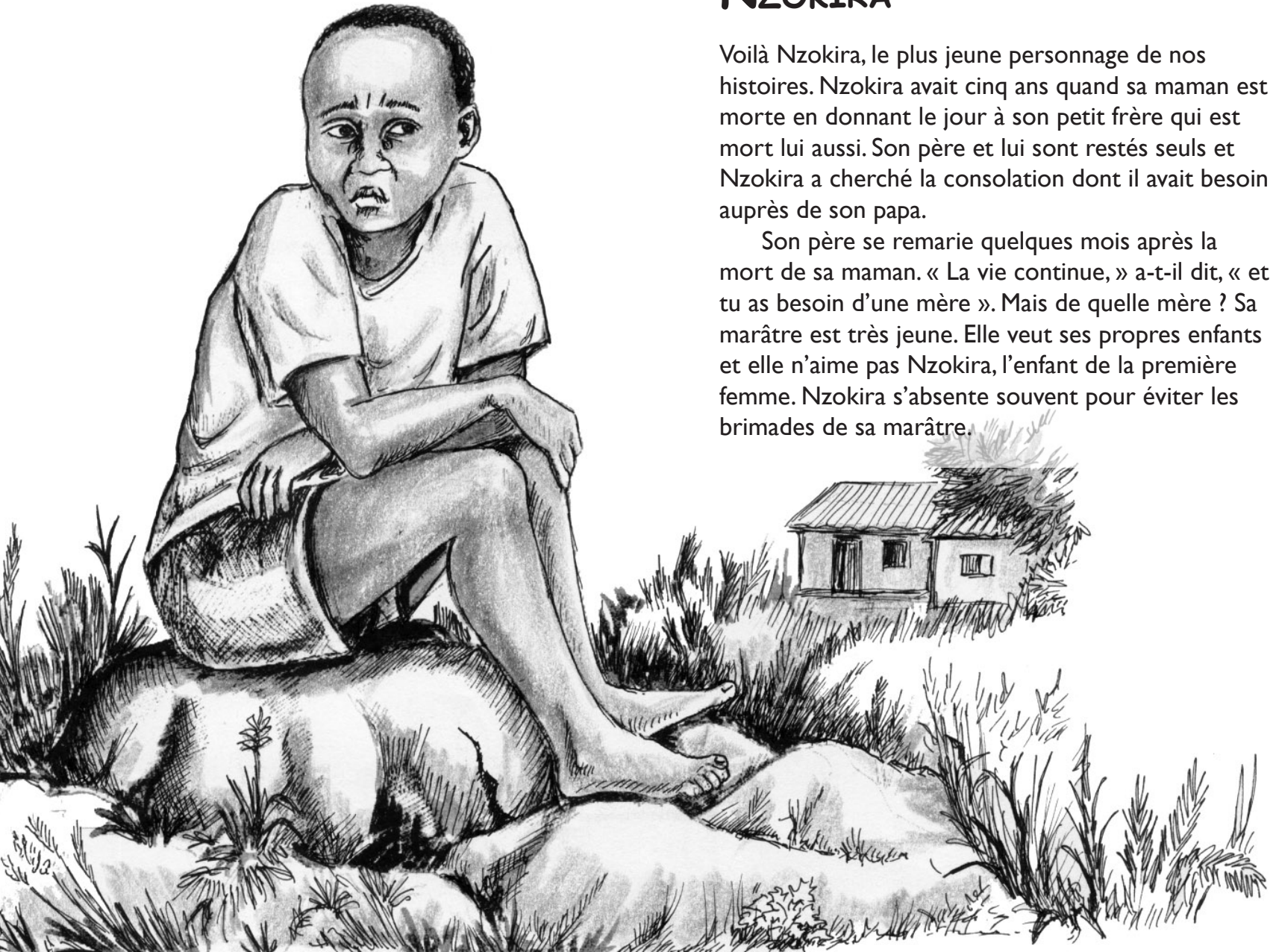


La vie a cessé d'être comme avant – elle a perdu son attrait. Le soleil ne brille plus. Elle marche comme une automate. Elle ne pense à rien. Elle saigne fortement. Sa robe est déchirée. A peine rentrée à la maison, elle doit subir la colère de sa maman. « Où est-ce que tu étais ? Où est la bière ? Qu'est-ce que tu as fait avec ta robe ? » Nyimbona se met à pleurer en bégayant qu'elle a été violée par des hommes. Mais la maman ne veut pas écouter son histoire. Elle lui reproche de mentir pour garder l'argent. « Car on ne viole pas une femme si elle n'est pas d'accord. »

NZOKIRA

Voilà Nzokira, le plus jeune personnage de nos histoires. Nzokira avait cinq ans quand sa maman est morte en donnant le jour à son petit frère qui est mort lui aussi. Son père et lui sont restés seuls et Nzokira a cherché la consolation dont il avait besoin auprès de son papa.

Son père se remarie quelques mois après la mort de sa maman. « La vie continue, » a-t-il dit, « et tu as besoin d'une mère ». Mais de quelle mère ? Sa marâtre est très jeune. Elle veut ses propres enfants et elle n'aime pas Nzokira, l'enfant de la première femme. Nzokira s'absente souvent pour éviter les brimades de sa marâtre.





Nzokira regrette tant sa maman morte et, en plus, son père refuse de l'écouter. Il travaille dans la capitale, ne revient que le week-end et ne veut pas de bagarre dans sa maison. En fait, il attache plus de poids aux histoires de sa nouvelle femme qui lui parle de son fils « désobéissant » qu'aux dires de son propre fils. Nzokira a peur d'elle ! Elle le bat sévèrement avec un bâton pour un oui et pour un non et le punit quand il veut jouer au football avec ses amis. Il a sept ans maintenant – mais il se sent déjà très vieux.



LES COEURS BLESSÉS PARLENT DE LEUR SOUFFRANCES



Quand nos cœurs sont blessés – comme ceux de Ndihekubwayo, de Ntirampeba, de Niyimbona et de Nzokira –, ils parlent avec des mots, quelquefois des mots étranges, des gestes et aussi par le silence. Tout cela est le langage de la souffrance qu'on doit d'abord décoder afin de comprendre. Surtout si le silence imposé fait partie de notre souffrance ; le silence imposé par la culture, par un crime stigmatisant ou par le bourreau.

Nous sentons que notre façon de regarder la vie et les gens proches de nous a changé. Nous n'avons plus confiance comme avant. Nous avons peur. Souvent nous ressentons l'horreur comme si le passé resurgissait ici et maintenant. Et quelquefois nous perdons le goût de la vie, même tout

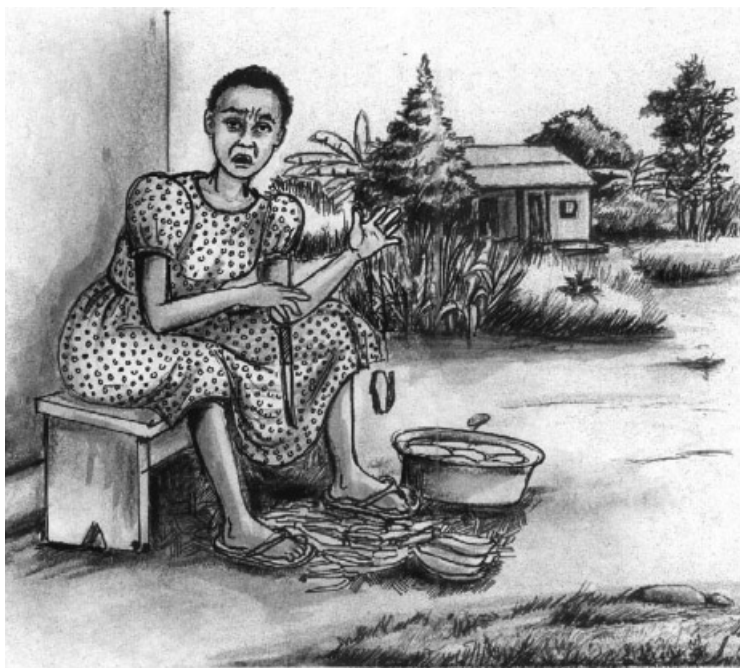
le sens de la vie, et la foi en un Dieu tout-puissant qui n'a pas empêché la violence, la cruauté, l'inhumanité.

Les blessures des cœurs nous pompent beaucoup d'énergie et nous nous sentons au fond malades, quelquefois même « fous » ou « hantés par les mauvais esprits ». Mais tout ce que nous vivons est normal. La violence cause en nous des blessures très profondes et les cœurs blessés exigent et méritent notre attention. Écoutons les cœurs de nos amis et comprenons avec compassion ce qu'il leur arrive aujourd'hui.

Niyimbona, par exemple, porte en elle le choc de ce qui s'est passé. Quand elle se promène, elle est extrêmement vigilante, son corps et son cœur toujours en alerte. En fait, la peur terrifiante de mourir qu'elle a alors ressentie est toujours présente comme si, à chaque instant, l'enfer qu'elle a subi pouvait recommencer. La vie a perdu son côté insouciant et joyeux.



« Pour que nos cœurs blessés guérissent »



Quand elle entend des bruits inattendus, elle a peur et court se cacher.



Elle souffre aussi de cauchemars terribles où elle revit sans cesse les viols. Elle se réveille en criant et ensuite, elle a peur de se rendormir à cause de ces images horribles.

Mais le pire, c'est la honte qu'elle éprouve parce qu'elle se croit responsable des viols ! Depuis ce jour-là, elle passe des heures à se laver la peau comme si, en se lavant, elle pouvait effacer la honte d'avoir été touchée par force et envahie dans son intimité par des hommes cruels.

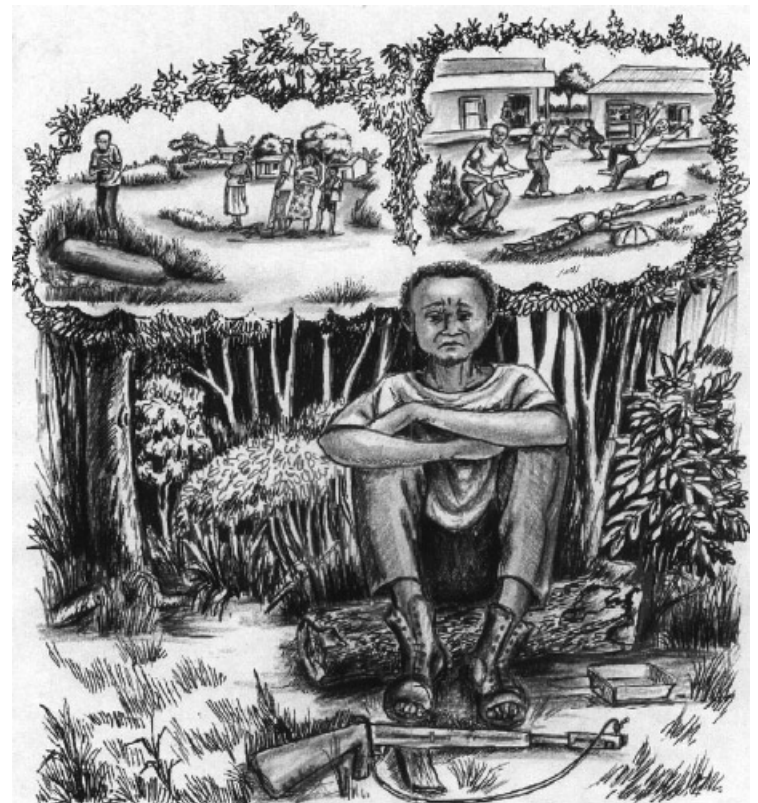


C'est à cause de ce sentiment de honte qu'elle pense toujours que les autres filles se moquent d'elle et que chacun la montre du doigt. Elle a déjà entendu des gens du village parler des autres filles violées et elle sait qu'ils les considèrent comme des prostituées – puisqu'on dit souvent qu'une femme ou une fille ne peut pas être violée sans y consentir. Quel sera son avenir puisque personne ne l'épousera ? Et dans notre culture, il est impossible, pour une femme, de rester seule !



Il préfère être seul et pense tout le temps à ce qu'il a vécu et qu'il n'arrive pas à oublier : tous les crimes qu'il a commis, les gens qu'il a tués et les femmes qu'il a violées. C'est dur. Il a honte en se remémorant le visage pétrifié par la peur de ses victimes. En plus, il y a la mort de sa maman alors qu'il était au loin. Il se perd dans ses souvenirs et sa vie lui apparaît dénuée de sens. Le pire, c'est qu'il n'a pas d'avenir.

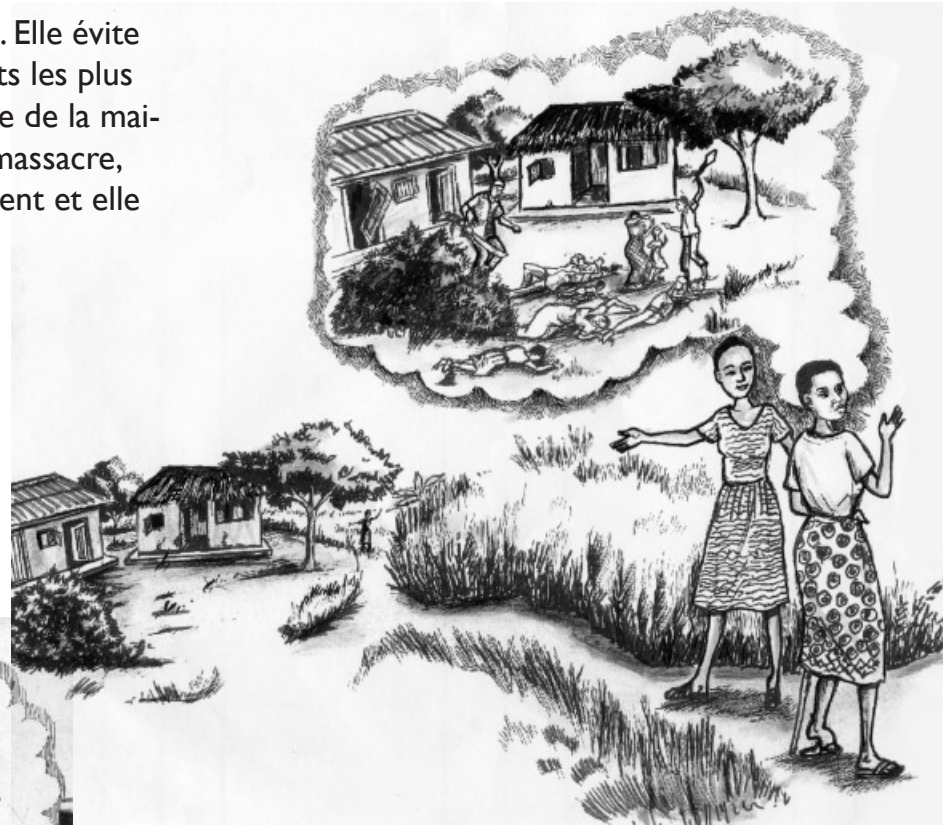
Ntirampeba se sent très isolé même s'il vit avec d'autres combattants dans la brousse. Il voudrait tant avoir une famille qui l'accepte, qui lui donne sa dignité et qui l'aime. Il n'a jamais connu son père et quelquefois, il est fâché contre lui parce qu'il ne lui a pas donné ce que les autres ont : un nom, une dignité et des droits au patrimoine. Comme il ne croit pas en lui-même, il s'isole souvent quand les autres jouent aux cartes.





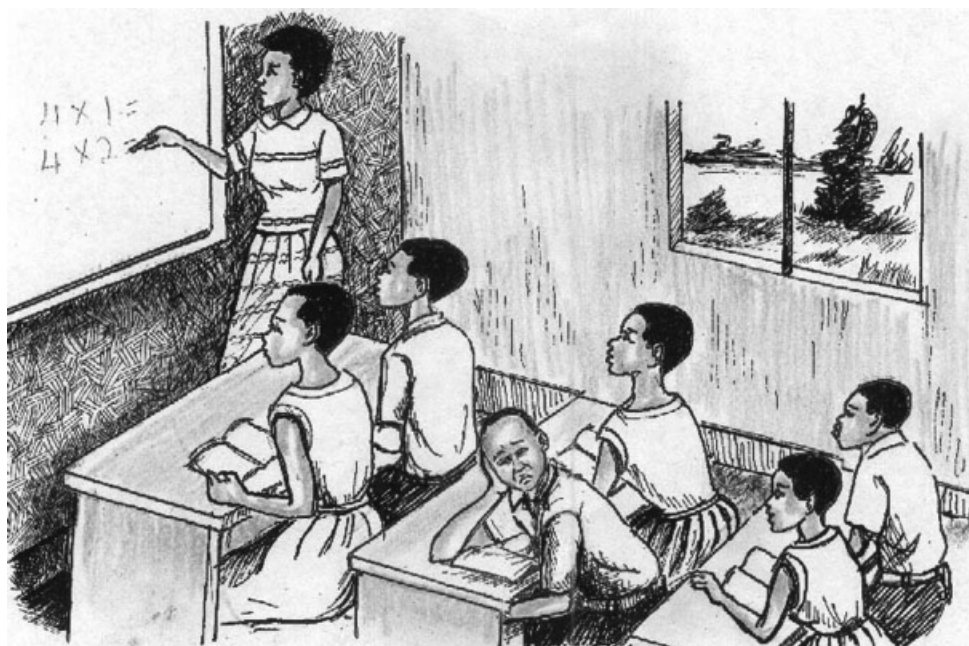
Ndihokubwayo vit elle aussi avec des souvenirs de violence qui la hantent. Quand elle voit ou entend quelque chose qui lui rappelle l'assassinat de sa famille, elle est replongée au cœur de la scène qu'elle a vécue petite fille. Un jour, elle voit une femme avec une machette qui ressemble à celles que les bourreaux ont utilisées pour tuer sa famille et la blesser, et Ndihokubwayo se met à crier, son cœur bat très fort, elle transpire parce que le danger de la mort redevient réalité à ce moment-là. Elle essaie de fuir, et il faut beaucoup de temps pour qu'elle comprenne que c'étaient seulement les souvenirs de son passé et qu'elle est en sécurité maintenant. Après un tel incident, elle se sent encore plus triste, seule et angoissée, et un peu « folle » aussi. Mais ce n'est pas de la folie. Cette sorte de mémoire intrusive (on parle de « flash-back ») est la manière dont notre cerveau essaye de dépasser et de comprendre les expériences douloureuses. Vu qu'il n'y parvient pas, ces expériences se répètent causant énormément d'angoisse. « Quand est-ce que cela va finir ? » se demande Ndihokubwayo.

Comme ça, elle a peur tout le temps. Elle évite tout ce qui pourrait évoquer les moments les plus horribles de sa vie. Quand elle est proche de la maison de sa famille, abandonnée depuis le massacre, le cœur de Ndiokubwayo bat terriblement et elle décide de ne pas s'approcher davantage.



Le monde a cessé d'être une place sûre et agréable à vivre au moment où Ndiokubwayo a perdu toute sa famille. Elle se demande souvent pourquoi elle est la seule de sa famille à avoir survécu – et elle se sent coupable. Elle ne croit pas, en fait, qu'elle va vivre plus longtemps. Elle ne peut pas s'imaginer qu'elle va se marier un jour. Elle ne le veut même pas parce qu'elle croit que tous les hommes sont des tueurs et qu'elle ne pourra jamais avoir confiance en eux.

Nzokira a des grandes difficultés à dormir. Depuis la mort de sa maman, il se perd dans ses pensées en se demandant ce que sa vie va donner. Comment peut-il vivre avec une marâtre qui le hait, qui le bat et l'enferme ? Il se demande pourquoi sa maman l'a abandonné et quelquefois il se fâche contre elle. Souvent il commence déjà à faire jour quand il parvient à s'endormir. Et à l'école, il est totalement épuisé.



Avec toute cette tristesse dans son cœur, Nzokira a des difficultés à se concentrer à l'école. En fait, il se sent bloqué et ne comprend pas ce que les enseignants disent – comme s'il y avait un mur froid entre lui et le reste du monde. Son cœur est glacé. Il pense que c'est mieux ainsi car quand ses sentiments sont morts, il ne sent plus la tristesse. C'est ainsi qu'il se protège de la douleur et du rejet. Il se sent désespéré et considère sa vie comme une erreur.

Nzokira perd quelquefois le contrôle sur ses sentiments. L'autre jour, quand un ami s'est moqué de lui en blaguant, Nzokira l'a battu avec toute la colère qu'il éprouve – la colère contre cette marâtre qui le rejette, contre son père qui ne le protège pas et contre sa maman qui l'a abandonné trop tôt. Il l'a battu comme s'il voulait punir ce petit pour toutes les douleurs de la vie que Nzokira doit supporter aujourd'hui. Quelle ironie que la violence que nous avons subie nous habite, nous aussi, et peut devenir très puissante dès que nous tombons sur quelqu'un d'autre plus faible que nous !



Une autre perte de contrôle dont Nzokira souffre régulièrement quand sa marâtre l'a battu et dont il a honte, c'est qu'il mouille son lit. Quand elle voit le malheur, elle se fâche encore davantage et lui dit qu'il est comme un bébé et qu'il peut dormir à même le sol parce qu'elle n'a pas envie de toujours laver ses draps. Elle se moque de lui même devant son père et ne lui donne rien à boire dans l'après-midi. Il boit en cachette. Mais comment peut-il éviter de faire pipi dans son lit ? Quand il a des cauchemars, il ne peut pas se contrôler.



« Pour que nos cœurs blessés guérissent »

ENSEMBLE, NOUS POUVONS GUÉRIR !



Voilà comment les cœurs blessés nous parlent de leur souffrance et de leur deuil. Ce sont des signes psychosociaux du « traumatisme », comme on dit dans la langue scientifique. Et ces signes sont normaux même s'ils nous dérangent et nous font peur. Il y a toujours de l'espoir même si les cicatrices de ces blessures restent dans nos cœurs.

Les cœurs blessés ont besoin de notre compassion pour guérir et chacun / chacune peut les aider à reprendre espoir. Peut-être pensons-nous que ce ne sont que les docteurs, les spécialistes, les curés ou les guérisseurs qui savent aider. Mais c'est nous tous ! ENSEMBLE, NOUS POUVONS GUÉRIR ! C'est notre communauté qui peut créer une ambiance de guérison. C'est nous qui pouvons ouvrir un espace guérissant aux autres pour qu'ils se sentent acceptés et en sécurité auprès de nous.

Même si nous pensons que nous n'avons rien à donner. Même si nous pensons que nos cœurs aussi sont blessés et ont besoin d'attention. En aidant l'autre, nous ressentons aussi de la joie et nous retrouvons un sens profond dans la vie. En écoutant les cœurs blessés, nous faisons reculer la violence et triompher un sentiment d'humanité et d'amour. Voyons comment nous pouvons aider les personnes souffrantes dans notre communauté.

Ce qui est difficile avec les cœurs blessés, c'est qu'ils veulent tout oublier – et en même temps, ils souhaitent se souvenir et parler avec quelqu'un en qui ils ont confiance, qui prend au sérieux leur souffrance. C'est pour cela que l'écoute exige une grande attention aux besoins de la personne que nous écoutons.

Donc, il faut éviter deux choses:

Ne forçons pas quelqu'un à parler en disant « Dis-moi ce que tu as vécu. Ça va t'aider. » Parce que si le cœur blessé choisit le silence, c'est pour se protéger de la douleur qui monte en parlant. Peut-être que ça prend encore du temps et plus de confiance jusqu'à ce qu'il s'ouvre. L'écoute peut seulement aider si la personne est prête à parler et quelquefois, le silence partagé et un geste tendre donnent plus de consolation et de confiance. Encourageons chacun et chacune : **« Je comprends que c'est très difficile de parler. Je t'attends. Je serai là quand tu voudras m'en parler. Prends tout le temps dont tu as besoin. »**



L'autre chose à éviter, c'est de minimiser ou de nier l'impact de la souffrance en disant « Il faut oublier. Cela va passer. » Ou « Ce n'est pas grave, il y en a d'autres qui ont souffert plus que toi. »

Au contraire : prenons toute souffrance au sérieux et reconnaissons-la, même la colère et la volonté de vengeance. Reconnaissons également le courage et la force des gens qui ont un cœur blessé. Ils ont survécu, ils ont peut-être même sauvé d'autres personnes. Un cœur blessé ne peut plus apprécier ce dont il a été et reste encore capable. Il se fixe seulement sur son impuissance et son incapacité. Renforçons le sentiment d'estime de soi chez les personnes que nous écoutons. Cherchons leurs talents, leurs points forts. Le cœur est blessé sans pour autant être détruit. Ce n'est pas toute la personne qui

est écrasée par les événements traumatisants puisqu'il y a toujours un noyau sain au fond. Espérons pour nos amis s'ils n'ont plus d'espérance. Nous pouvons rendre espoir à autrui par notre solidarité : « **C'est très, très dur ce que tu as vécu. Je comprends très bien que tu as du mal à vivre. Beaucoup de personnes ayant subi ce que tu as vécu connaissent la même expérience. Je suis triste avec toi. Je suis comme toi en colère contre l'injustice. En même temps, je crois qu'il y a en toi une force qui est plus puissante que cette souffrance. Tu as survécu et tu vis à l'aide de cette force. Retrouvons ensemble cette force qui t'a aidée à survivre et qui te pousse à vivre aujourd'hui. Je crois en toi.** »

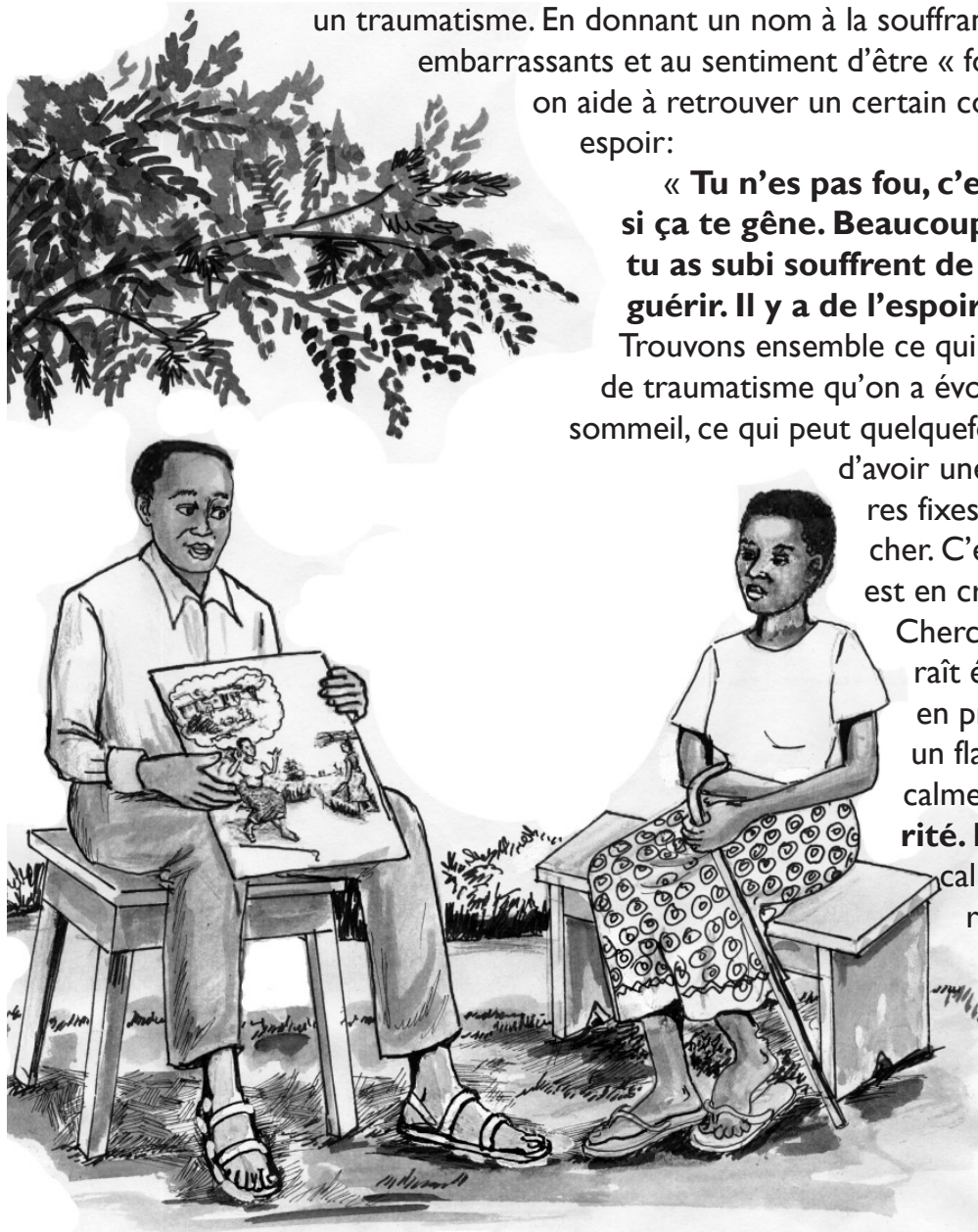
Qu'est-ce qui peut aider les cœurs blessés ? Il faut d'abord leur expliquer ce qu'est un traumatisme. En donnant un nom à la souffrance provoquée par les souvenirs embarrassants et au sentiment d'être « fou », sans contrôle sur ses émotions, on aide à retrouver un certain contrôle et finalement à reprendre espoir:

« Tu n'es pas fou, c'est normal de réagir ainsi, même si ça te gêne. Beaucoup de gens qui ont vécu ce que tu as subi souffrent de la même façon. Et tu peux en guérir. Il y a de l'espoir. »

Trouvons ensemble ce qui aide en gérant les problèmes de traumatisme qu'on a évoqués. Contre les problèmes de sommeil, ce qui peut quelquefois aider, c'est de faire du sport et d'avoir une journée bien réglée avec des heures fixes pour les repas et pour aller se coucher. C'est souvent difficile - surtout si on est en crise -, mais ça aide à retrouver la paix.

Cherchons ensemble – même si ça apparaît étrange à nos amis. Si nous sommes en présence d'une personne qui revit un flash-back, nous devons essayer de la calmer en la sécurisant : **« Tu es en sécurité. Ne t'inquiète pas ! »** Il faut parler calmement jusqu'à ce que la personne revienne dans le temps présent.

Encourageons les stratégies positives pour calmer la peur : la prière, la conversation, les sports, les activités créatrices. Tout cela peut aider la personne à regagner le contrôle et la gestion de sa vie quotidienne !

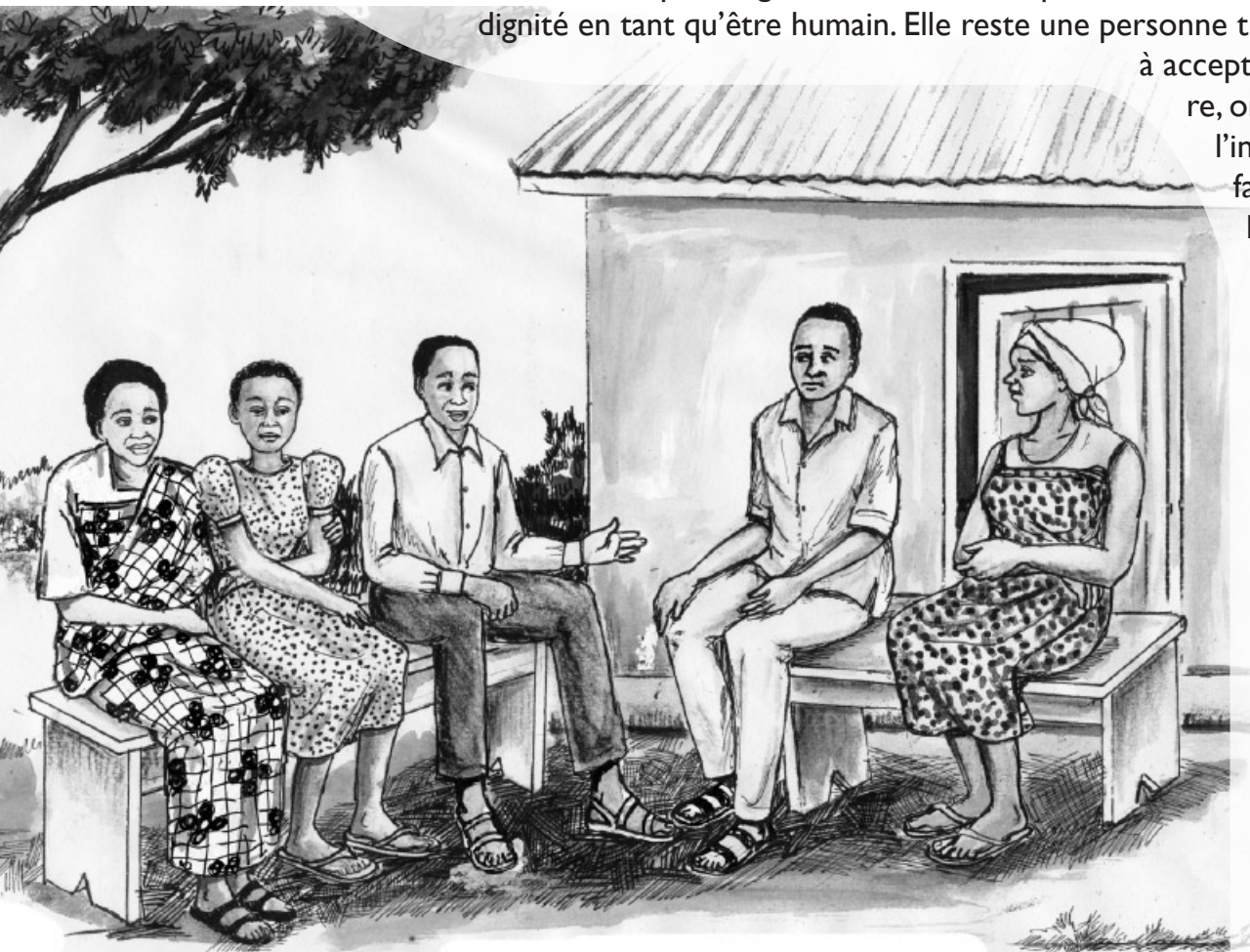


Qu'est-ce qui peut consoler le cœur de Niyimbona ? Celles qui ont subi un viol ne souffrent pas seulement des conséquences d'une violence extrême qui s'inscrit profondément dans leur corps. Elles souffrent quelquefois aussi du sentiment d'avoir provoqué le viol. Rassurons ces personnes : rien ne justifie le viol quoi qu'elles aient dit ou fait. C'est le bourreau qui en porte l'entière responsabilité.

Parlons avec les parents de Niyimbona et expliquons-leur que les viols existent bel et bien ! C'est faux de dire qu'une fille doit avoir accepté quand elle est violée. Niyimbona a besoin de sympathie.

Il faut lui dire que malgré les humiliations qu'elle a subies – elle ne peut pas perdre sa dignité en tant qu'être humain. Elle reste une personne très aimable. Même si c'est dur à accepter parce que dans la culture,

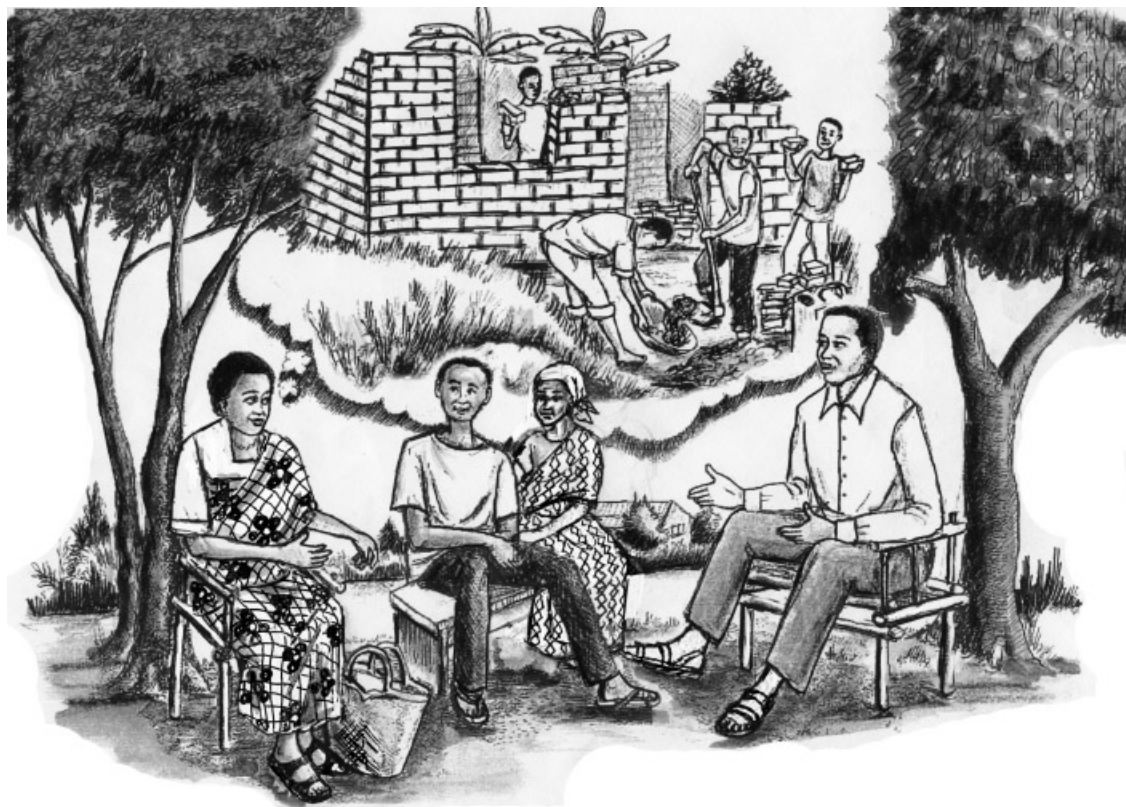
on ne parle pas facilement de l'intimité et de la sexualité. Il faut en parler. Parce que le silence tue et qu'il cimente une mentalité qui considère les femmes, leur sexualité et leur fertilité comme la propriété des hommes. Si nous nous taisons, nous contribuons à la violence contre les femmes. Brisons ce silence et montrons tous notre solidarité avec celles qui ont subi des violences sexuelles !



Il est difficile de comprendre que même ceux qui ont fait du mal aux autres peuvent aussi avoir un cœur blessé. Combat-tant, Ntirampeba a blessé les corps et les cœurs de beaucoup de personnes. Il se disait d'un côté qu'il faut agir comme cela pour des raisons politiques ; mais en fait, il sentait au fond de son âme que faire du mal à des gens innocents, c'est se faire mal à soi aussi. La violence que nous imposons aux autres nous blesse, nous aussi !

Si nous voulons créer une ambiance de guérison ou si nous voulons obtenir une réintégration pacifique des combattants, nous devons accepter qu'ils puissent avoir des cœurs blessés eux-aussi. Parlons donc avec Ntirampeba et acceptons-le comme être humain avec sa dignité même si nous n'acceptons pas les crimes qu'il a commis. Les cœurs blessés des bourreaux ne peuvent guérir qu'en assumant la responsabilité pour le mal qu'ils ont fait : sans le justifier, sans le minimiser et sans l'oublier. Réfléchissons ensemble à ce que Ntirampeba pourrait faire pour réparer les torts qu'il a commis, par exemple reconstruire les maisons détruites, prendre en charge les orphelins, réparer des routes, etc.

Faire du bien aide à guérir parce que cela donne un sens à la vie et restitue quelque chose que les bourreaux craignaient avoir perdu, à savoir leur dignité humaine. Mais Ntirampeba a aussi besoin de gestes d'acceptation et d'amour de la part de sa famille. Les cœurs blessés ne peuvent pas guérir s'ils restent solitaires !



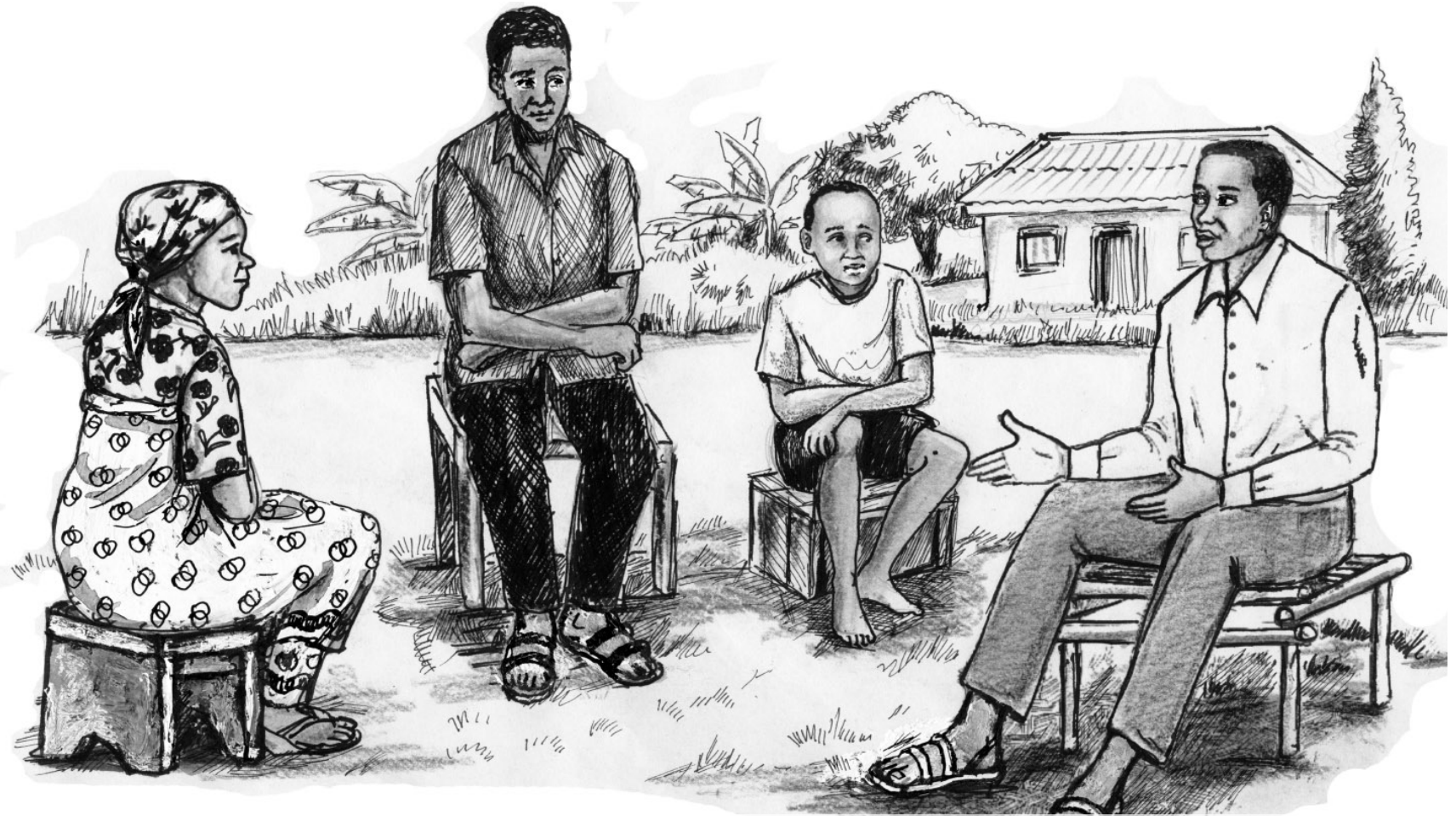
Quant à l'orpheline Ndiokubwayo, elle se sent quelquefois coupable d'avoir survécu. Sa famille lui manque terriblement. Parlons de ce sentiment de culpabilité qui s'abat si souvent sur les survivants, sans pour autant être justifié : Ndiokubwayo n'a pas commis de faute en survivant. Elle n'aurait pas pu sauver les autres si elle était morte elle aussi. Demandons-lui : « Qu'est-ce que tes parents, tes frères et ta soeur te diraient aujourd'hui ? Quels souhaits formuleraient-ils pour toi ? » Parlons de ses souvenirs, des qualités de sa maman et de son papa, et renforçons en elle la conviction que cet amour qu'elle a ressenti reste en elle, que ni la violence ni la mort ne peuvent lui voler ce trésor d'avoir été profondément aimée.



Respectons aussi ses décisions. Si elle a peur de se marier, il ne faut pas la forcer pour l'aider à reprendre confiance. Ce sont justement la violence et la perte de contrôle sur sa vie qui provoquent la blessure. Si nous essayons de la convaincre par la force, nous répétons, sans le vouloir, cette expérience.

Créons un espace dans notre communauté où nous acceptons ces diverses formes de vie qui permettent de se reconstituer et de reprendre confiance. Et créons de l'amitié entre nous qui offre un lien et de la proximité à ceux qui n'ont plus personne. Nous tous pouvons être des pères, des mères, des frères et des sœurs pour ceux qui n'en ont plus, et leur apporter l'amour qui leur manque.

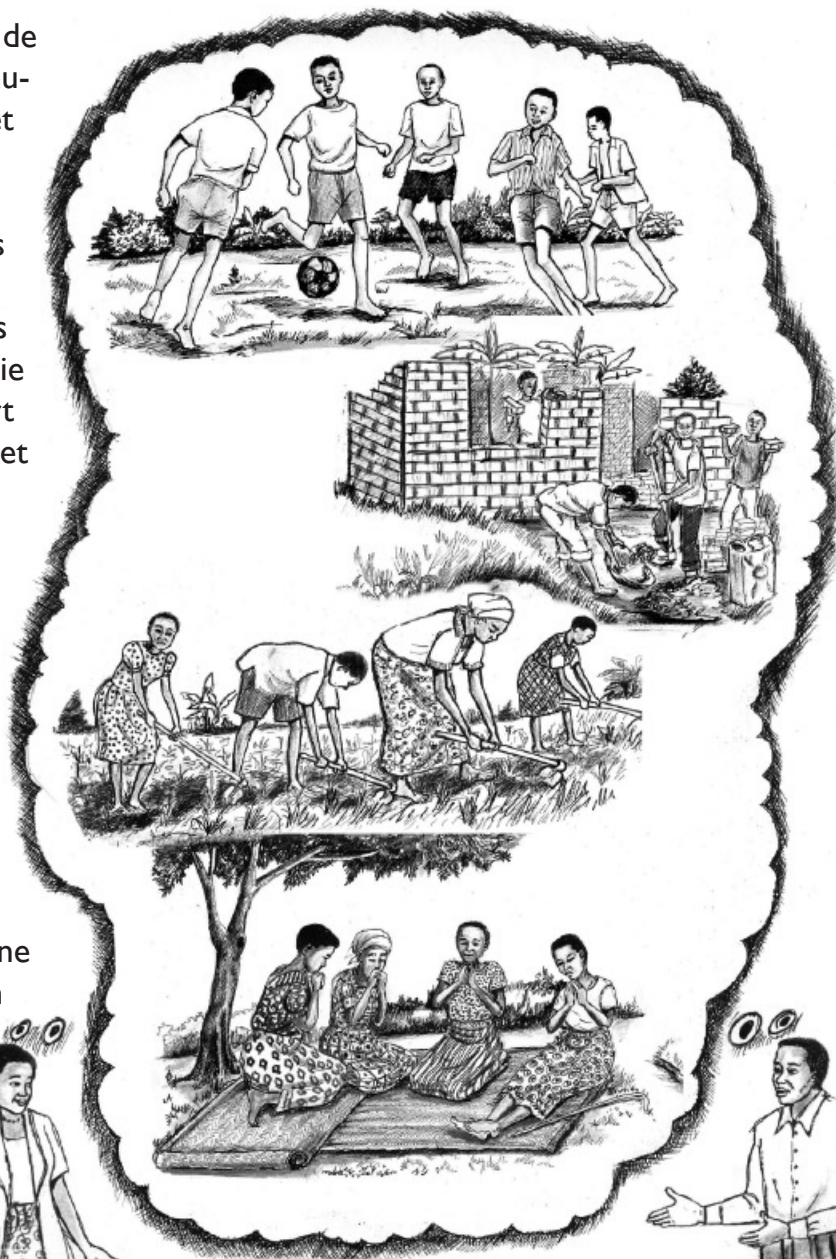




Nzokira a également besoin de notre attention. Il a perdu sa maman. Il vit sans frère et sœur, et son père n'est pas là. Il a besoin de parler de sa maman. Mais aidons aussi la marâtre à comprendre que ce petit ne constitue pas une menace pour sa position dans la famille. Quelquefois nos principes culturels nous réduisent en esclavage, surtout si nous considérons les enfants comme notre propriété personnelle. Parlons avec le père et la marâtre de ce dont Nzokira a besoin. Changeons nos idées culturelles en ce qui concerne nos relations avec nos enfants. Et impliquons davantage les pères dans le fonctionnement de la famille. Ils ont un rôle important à jouer dans l'éducation de leurs enfants, pas seulement pour garantir l'entretien financier, mais également pour fournir l'amour et la tendresse à tous les membres de la famille.

Finalement, impliquons les membres fragiles de notre communauté dans des activités communautaires, pastorales, des initiatives de paix et des activités sportives. Occupons-nous surtout de ceux et celles qui se sentent très déprimés. Le fait de participer à des activités créatrices va les encourager et leur donner un sentiment très important : de sentir qu'ils sont compétents et capables de gérer leur vie de manière digne et autonome. Enfin le sport peut aider à relâcher les tensions physiques et les émotions destructrices.

N'oublions jamais que les cœurs blessés ont besoin de confiance et de sécurité. Pour cela, tout ce que nous entendons doit rester entre nous et les personnes que nous avons écoutées. N'en parlons donc à personne. Et soyons aussi attentifs à nos cœurs. Ecouter les cœurs blessés peut être épuisant et même blesser nos propres cœurs. Faisons ce que nous pouvons faire sans nous laisser déborder. Nous ne pouvons pas tout faire. Et nous avons besoin des autres nous aussi ! Luttons ensemble pour que les cœurs blessés, les nôtres, les vôtres et les leurs puissent guérir par la solidarité et l'empathie de notre communauté !



Pour plus d'aide et d'information, contactez les ONGs suivantes :

APRODH, Association pour la Protection des Droits Humains et des Personnes Détenues
B.P. 3335 Bujumbura, Tél. (257) 248128

CEAP, Centre d'Ecoute et d'Aide Psychologique
B.P. 3490 Bujumbura, Tél. (257) 244321

Centre Ubuntu,
B.P. 2960 Bujumbura, Tél. (257) 245045

CJK, Centre Jeunes Kamenge
B.P. 783 Bujumbura, Tél. (257) 232805

CNPK, Centre Neuropsychiatrique de Kamenge
B.P. 666 Bujumbura, Tél. (257) 232118

Commission Diocésaine Justice et Paix Ruyigi
B.P. 119 Bujumbura, Tél. (257) 276159

CRID, Centre de Recherches pour l'Inculturation et le Développement
B.P. 1390 Bujumbura, Tél. (257) 215057

Ministère de la Santé Publique, Département Santé Mentale
B.P. 1820 Bujumbura, Tél. (257) 225167

PEGM, Projet d'Ecoute et Guérison des Mémoires
B.P. 1390 Bujumbura, Tél. (257) 223263 / 246966

THARS, Trauma Healing and Reconciliation Services
B.P. 6311 Bujumbura, Tél. (257) 245824 / 249356

TPO, Transcultural psycho-social organisation
B.P. 1110 Bujumbura, Tél. (257) 242124



Association Burundaise pour la Protection des Droits Humains et des Personnes Détenues, (APRODH), B.P. 3335 Bujumbura, Tél. (257) 248128



Centre d'Ecoute et d'Aide Psychologique (CEAP),
B.P. 3490 Bujumbura, Tél. (257) 244321



Centre Jeunes Kamenge (CJK),
B.P. 783 Bujumbura, Tél. (257) 232805



Centre de Recherche pour l'Inculturation et le Développement (CRID),
B.P. 1390 Bujumbura, Tél. (257) 215057



Centre Ubuntu,
B.P. 2960 Bujumbura, Tél. (257) 245045



Commission Diocésaine Justice et Paix (CDJP) Ruyigi,
D/S 119 Bujumbura, Tél. (257) 276159

Ce projet a été financé
par Katholische Zentralstelle für Entwicklung
en collaboration avec Misereor

MISEREOR
IHR HILFSWERK