

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

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



Association Modeste et Innocent (AMI),
Butare

Centre de la Guérison des Blessures de la Vie,
Kigali

Centre psychothérapeutique Icyizere,
Kigali

Commission Diocésaine Justice et Paix (CDJP),
Ruhengeri

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 Rwanda. 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, quatre organismes, 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 avec le Centre Uyisenga Nimanzi de Kigali 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 kinyarwanda 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 Rwanda à la dernière page de la brochure. Nous avons en effet besoin du soutien d'organismes spécialisés, car cette brochure ne peut pas remplacer les spécialistes ni la psychothérapie plus profonde. Elle est plutôt un complément aux efforts des autres.

Nous sommes conscients qu'il n'est pas possible de raconter toutes les histoires de cœurs blessés et qu'il y a encore beaucoup d'autres situations qui ne sont pas mentionnées ici. Notre groupe est constitué de plusieurs organismes avec chacun leurs groupes cibles et leurs efforts de guérison des cœurs blessés. Cet échantillon d'histoires n'est donc qu'une étape sur le long chemin de la guérison des cœurs blessés au Rwanda. Par égard pour toutes ces histoires dont nous ne parlons pas ici parce que nous ne sommes pas habilités à les évoquer, nous avons laissé une page blanche symboliquement destinée aux histoires de cœurs blessés non abordées dans la présente brochure.

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 Rwanda. Nous voulons également remercier Misereor qui a financé le projet et qui continue à nous soutenir dans notre action.

Association Modeste et Innocent (AMI), Butare

Centre de la Guérison des Blessures de la Vie, Kigali

Centre psychothérapeutique Icyizere

Commission Diocésaine Justice et Paix (CJPD), Ruhengeri

Remarque importante:

Cette brochure ne peut être utilisée que par des personnes initiées à son utilisation.

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 ont déjà guéri, celles de nos cœurs ne sont pas encore cicatrisées. Ces blessures ne sont pas toujours visibles à l'œil nu, 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.



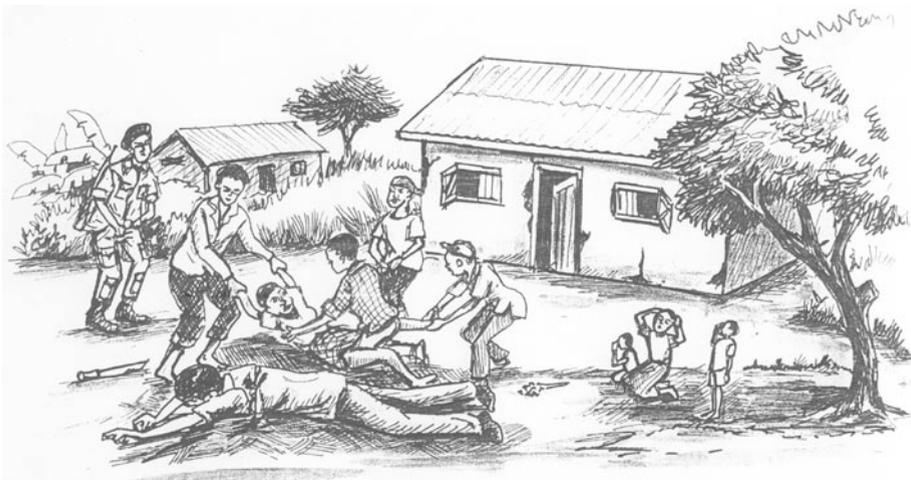
UWIZEYE

Voilà Uwizeye. Uwizeye était mariée et mère de trois enfants à l'époque du génocide.

Un jour d'avril 1994, des miliciens accompagnés de quelques voisins viennent à sa maison avec des machettes. Parmi eux, il y a Isidore, un voisin connu de toute la famille. Ils tuent d'abord le mari d'Uwizeye pendant que les enfants terrorisés assistent à cette scène d'horreur. Puis, Isidore s'en prend à Uwizeye et la pourchasse avec ses compagnons. Ils la violent brutalement l'un après l'autre. Les petits enfants pétrifiés regardent ce qui se passe. Après des heures infinies, longues comme des journées, les tueurs quittent les lieux après avoir pillé toute la maison. Uwizeye et ses enfants courent vers leur cher papa tué et le regardent, le cœur brisé. Ils l'enterrent rapidement en silence, puis courent se cacher dans les marais. C'est comme par miracle qu'ils survivent.



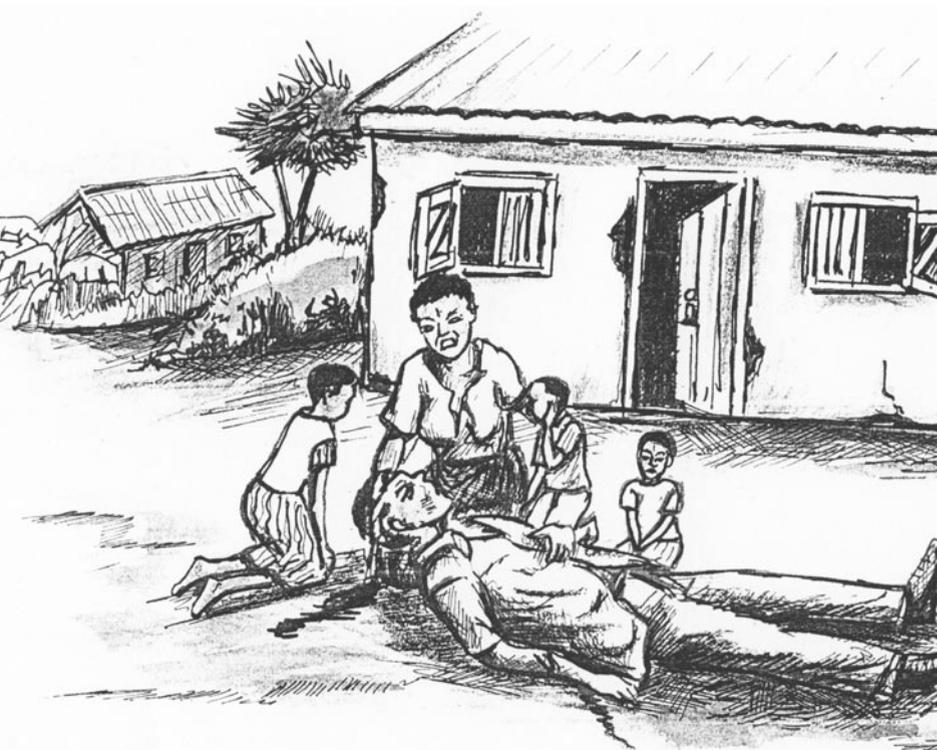
« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

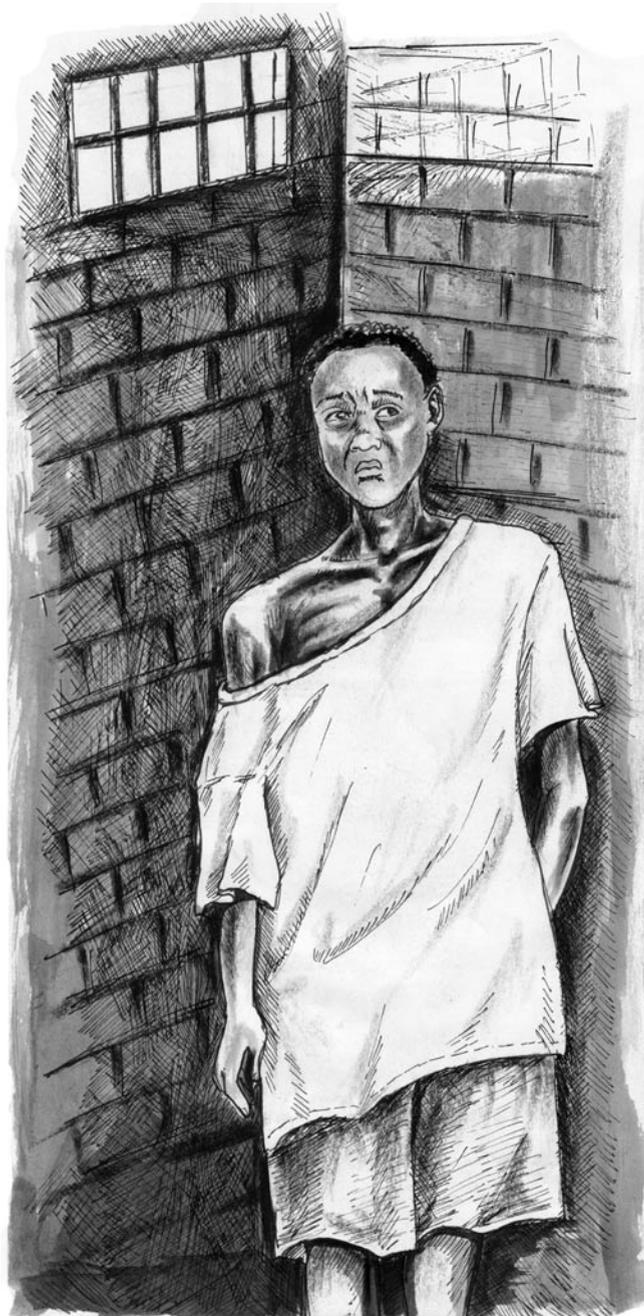


Durant les mois qui suivent le génocide, Uwizeye ne se sent pas bien ; elle souffre de douleurs multiples et éprouve des sentiments d'horreur et de honte.

La famille essaie de reprendre le dessus, mais c'est dur. Les enfants grandissent portant en eux le choc de tout ce qu'ils ont vécu. Ils essaient de consoler leur maman en l'aidant, en ne la surchargeant pas de leurs propres soucis, en la protégeant de leurs angoisses à eux.

Uwizeye tombe très souvent malade. Une voisine lui propose de consulter un médecin et de faire un dépistage. Le docteur lui dit qu'elle a attrapé le VIH – et elle sait immédiatement qu'elle a attrapé le virus lors des viols. Uwizeye est choquée et déprimée. Les viols ont détruit sa vie : son âme, son corps, son sentiment de dignité et son avenir.

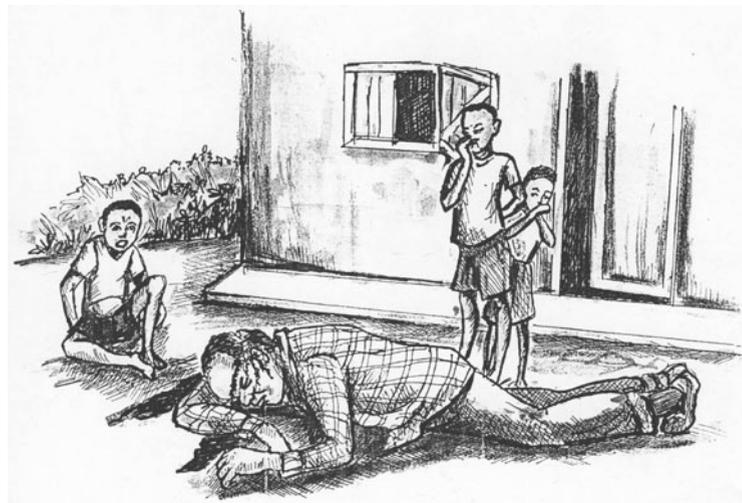




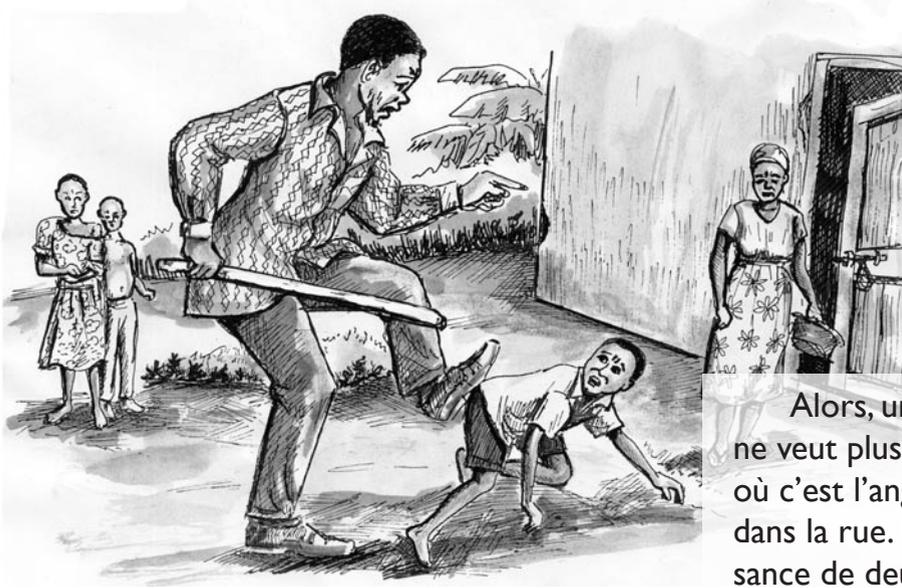
MANZI

Voilà Manzi, un jeune homme de seize ans. Il est en prison parce qu'il a volé à manger dans la rue où il habite. Mais Manzi n'a pas toujours vécu dans les rues. Sa famille existe toujours.

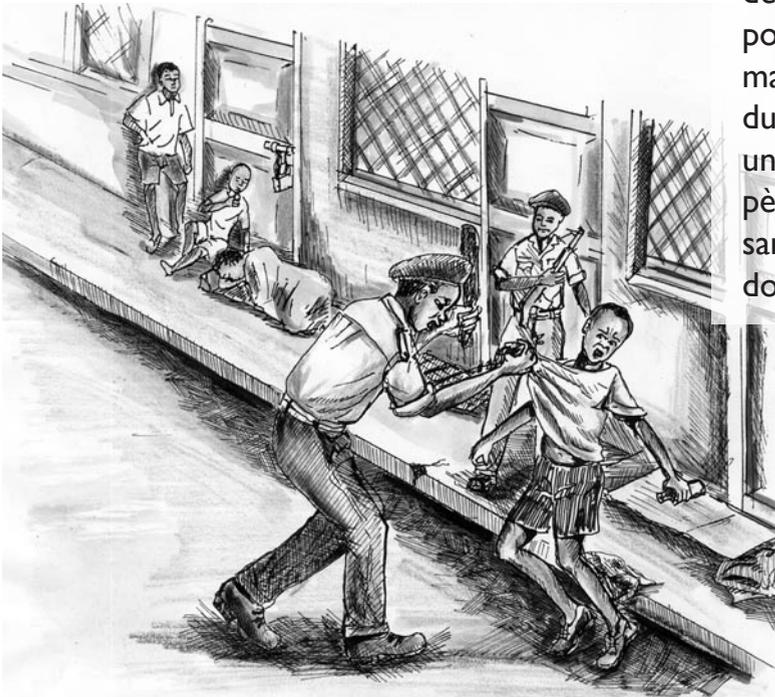
Son père a été tué pendant le génocide. Manzi, l'aîné, l'aimait beaucoup. Après quelque temps, sa maman décide de vivre avec un autre homme. Manzi ne l'aime pas. Il a peur de lui. Son beau-père est violent, il gronde les enfants pour un oui et pour un non, et il les bat très sévèrement, surtout Manzi. Il dit qu'il est maintenant le chef de famille et que les enfants doivent lui obéir. La maman ne défend pas ses enfants ni son fils aîné. Elle se sent déprimée tout le temps depuis la mort de son mari, mais au moins, elle n'est plus seule.



« Pour que nos coeurs blessés guérissent »



Alors, un jour, Manzi décide de quitter la maison. Il ne veut plus être battu. Il préfère la rue à une maison où c'est l'angoisse qui règne. Il s'installe à Kigali. Il dort dans la rue. Mais la vie y est dure. Il fait la connaissance de deux compagnons bien connus des enfants de la rue : la faim et la peur de la police. Il mendie sans pourtant gagner assez. Il se sent seul et sa maman lui manque beaucoup. Un jour, il a tellement faim qu'il vole du pain. Un policier le voit et le tape brutalement avec un bâton. Manzi crie. Mais c'est comme avec son beau-père ! Personne ne l'aide. Les policiers l'emprisonnent sans pitié. Il est seul maintenant dans sa cellule, abandonné du monde entier.





INGABIRE

Voilà une autre jeune fille fortement blessée dans son cœur. Elle s'appelle Ingabire et elle a dix-neuf ans. Elle a perdu toute sa famille pendant le génocide, c'est-à-dire ses parents, ses frères et sa sœur. Elle a survécu car elle s'est cachée sous le toit et, comme par miracle, les tueurs ne l'ont pas trouvée.

Ingabire a grandi avec une vieille tante qui est également restée seule. Mais elle ne se sent pas aimée et personne ne peut la consoler. A quatorze ans, elle part à Kigali avec une amie qui a entendu dire qu' il y avait du travail et qu'on pouvait y gagner sa vie facilement. Ingabire souhaite une nouvelle vie. Elle veut oublier ce qui s'est passé.

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

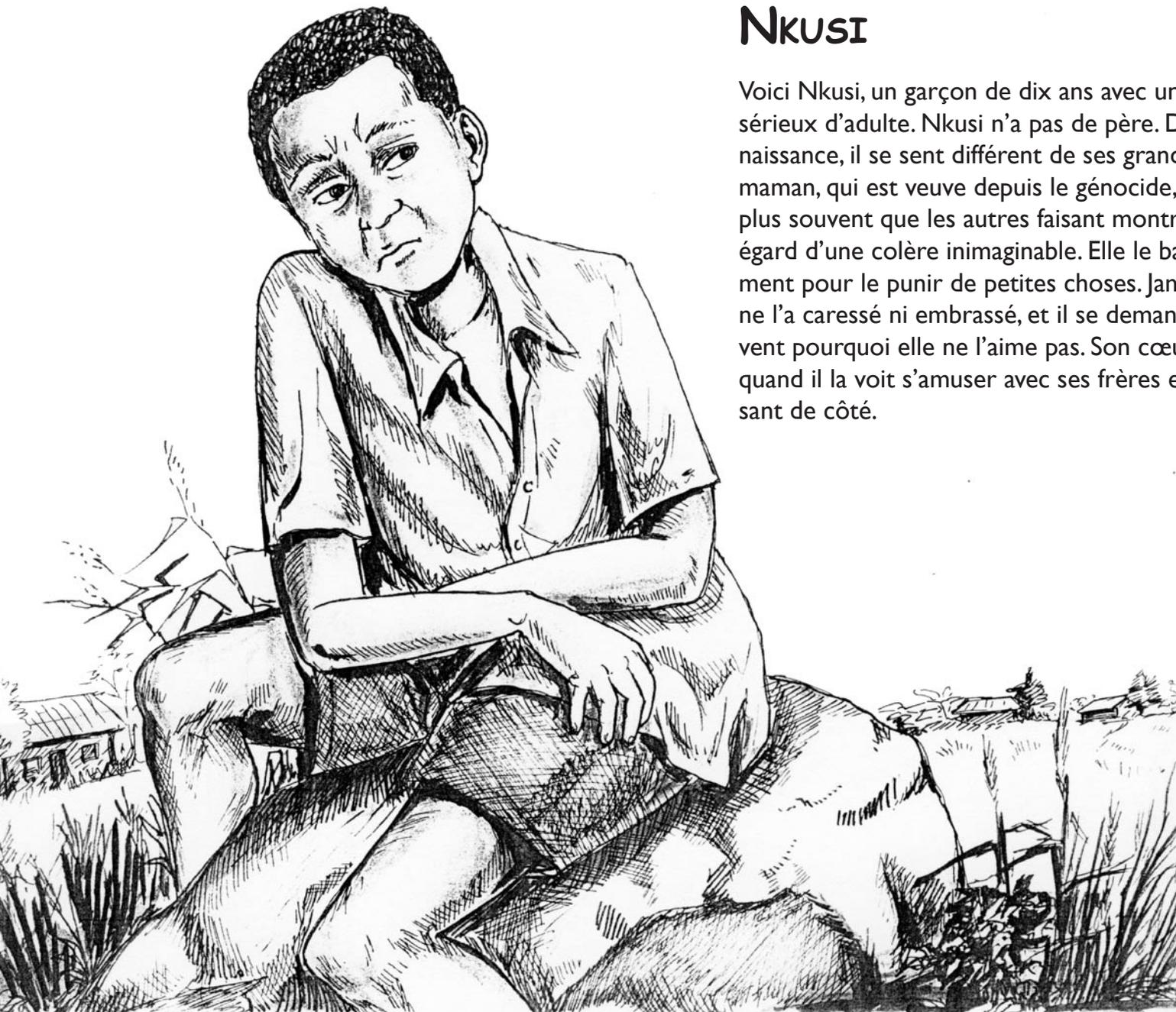
Elle fait la connaissance d'autres jeunes, presque tous orphelins comme elle. Eux savent ce qu'est la vie quand il n'y a plus personne. Elle prend de la drogue, du cannabis et de l'alcool comme ses amis. On lui dit qu'elle va se sentir mieux. Les drogues l'aident à oublier, à se sentir plus calme, à dormir. Mais la vie et surtout les drogues coûtent cher. Et il n'y a pas de travail pour une jeune fille sans éducation. Un jour, un ami lui propose « un travail facile ».



Alors commence son douloureux chemin vers la prostitution. Mais ça ne lui fait rien, elle pense qu'elle a déjà tout perdu et qu'il n'y a plus rien à perdre. La vie ne lui dit absolument rien – sauf quand elle prend du cannabis et de l'alcool. C'est bien, et ça l'aide à se donner aux clients sans sentir grand-chose. Quelquefois, elle parvient même en imagination à sortir de son corps et à se regarder à distance. Ce qui se passe ne la concerne plus. Seulement, le lendemain, la vie la rattrape – et elle se réveille avec une détresse infinie qui la pousse à se droguer davantage pour ne pas sentir le vide.

NKUSI

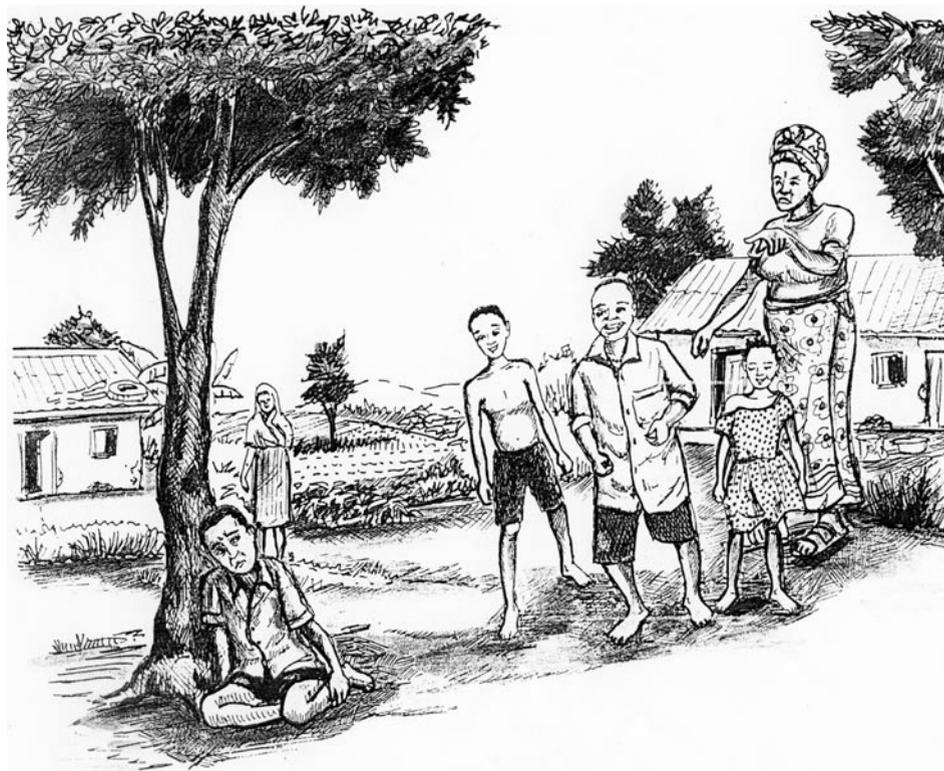
Voici Nkusi, un garçon de dix ans avec un visage sérieux d'adulte. Nkusi n'a pas de père. Depuis sa naissance, il se sent différent de ses grands frères. Sa maman, qui est veuve depuis le génocide, le gronde plus souvent que les autres faisant montre à son égard d'une colère inimaginable. Elle le bat sévèrement pour le punir de petites choses. Jamais elle ne l'a caressé ni embrassé, et il se demande souvent pourquoi elle ne l'aime pas. Son cœur se serre quand il la voit s'amuser avec ses frères en le laissant de côté.



« Pour que nos coeurs blessés guérissent »



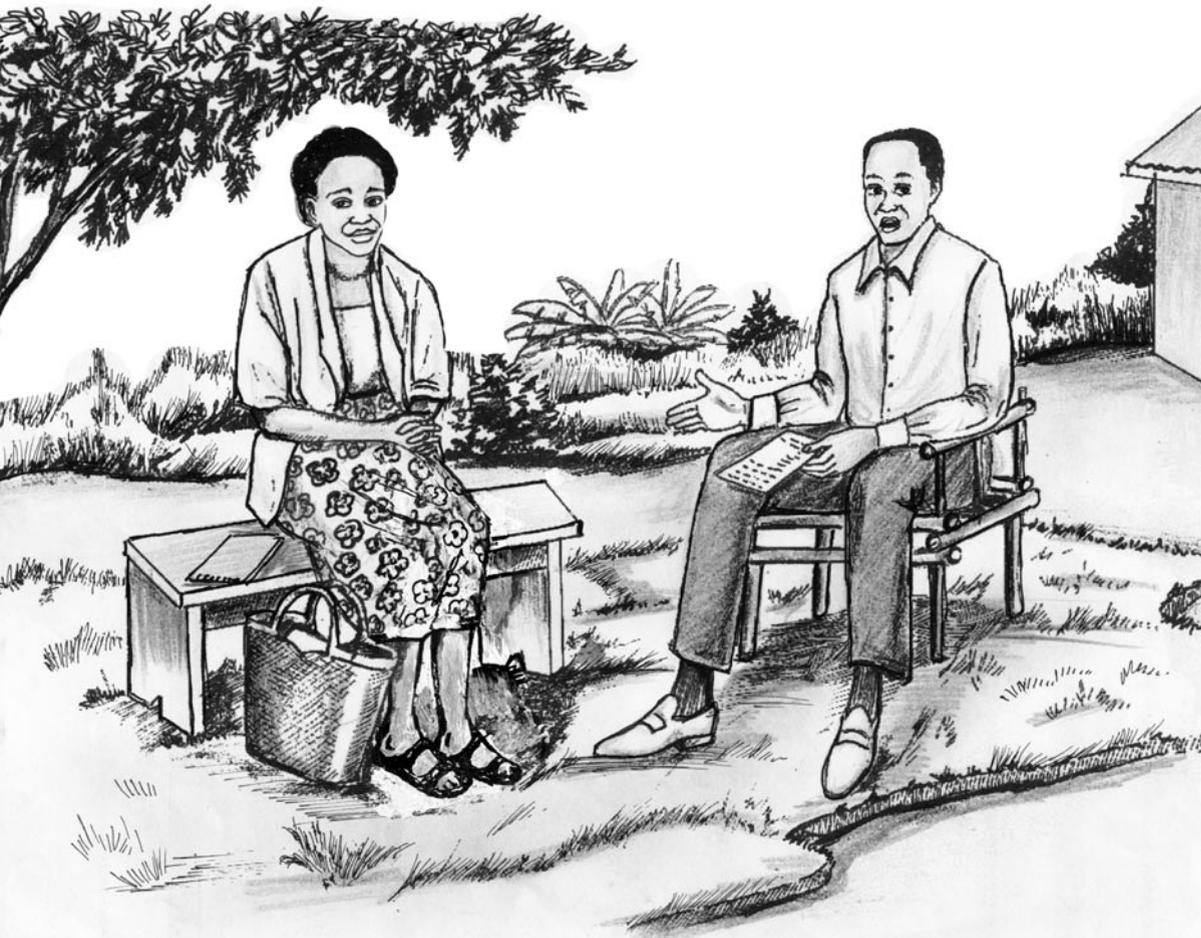
Un jour, il entend ses voisins chuchoter et il comprend un mot qui change toute sa vie. Il est le fils d'un Interahamwe. Son père a tué le père de la famille. Nkusi ne sait plus comment regarder sa maman. Il éprouve tant de honte. Comment vivre dans sa famille où tout le monde le hait, où il se hait lui-même ?



« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

LES COEURS BLESSÉS PARLENT DE LEUR SOUFFRANCE



Quand les cœurs sont blessés – comme ceux d’Uwizeye, de Manzi, d’Ingabire et de Nkusi, ils s’expriment par des mots, quelquefois des mots étranges, des gestes et aussi par le silence. Tout cela est le langage de la souffrance qu’il faut d’abord décoder pour comprendre. Surtout si le silence imposé fait partie de notre souffrance. Le silence imposé par la culture, par un crime stigmatisant, par le fait qu’on est bourreau ou qu’on appartient au groupe des bourreaux.

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. A certains moments, 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 et 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 esprits mauvais ». Mais tout ce que nous vivons est normal. La violence cause des blessures très profondes et les cœurs blessés demandent et méritent toute attention. Écoutons avec compassion les cœurs de nos amis et comprenons ce qu’il leur arrive aujourd’hui.

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

Uwizeye, par exemple, a de grandes difficultés à dormir. Depuis le génocide, elle a de la peine à trouver le sommeil. Elle se préoccupe beaucoup de ce que ses enfants vont devenir quand elle sera morte. Comment pourront-ils survivre ? Elle pense à tout ce qu'elle a vécu et s'interroge sur le « pourquoi » de ce qu'elle a subi. Elle n'a jamais fait de mal à personne. Elle croit en Dieu. Autrefois, quand il y avait des occasions, on faisait la fête, on invitait les voisins dont Isidore. Alors pourquoi cette punition ? Quelquefois il commence déjà à faire jour quand elle parvient enfin à s'endormir. Le manque de sommeil la fragilise encore davantage.



« Pour que nos cœurs blessés guérissent »

Uwizeye reste imprégnée de ce qui s'est passé il y a plus de dix ans. Elle pense tout le temps aux événements. Même en faisant la cuisine, elle est plongée dans ses souvenirs.

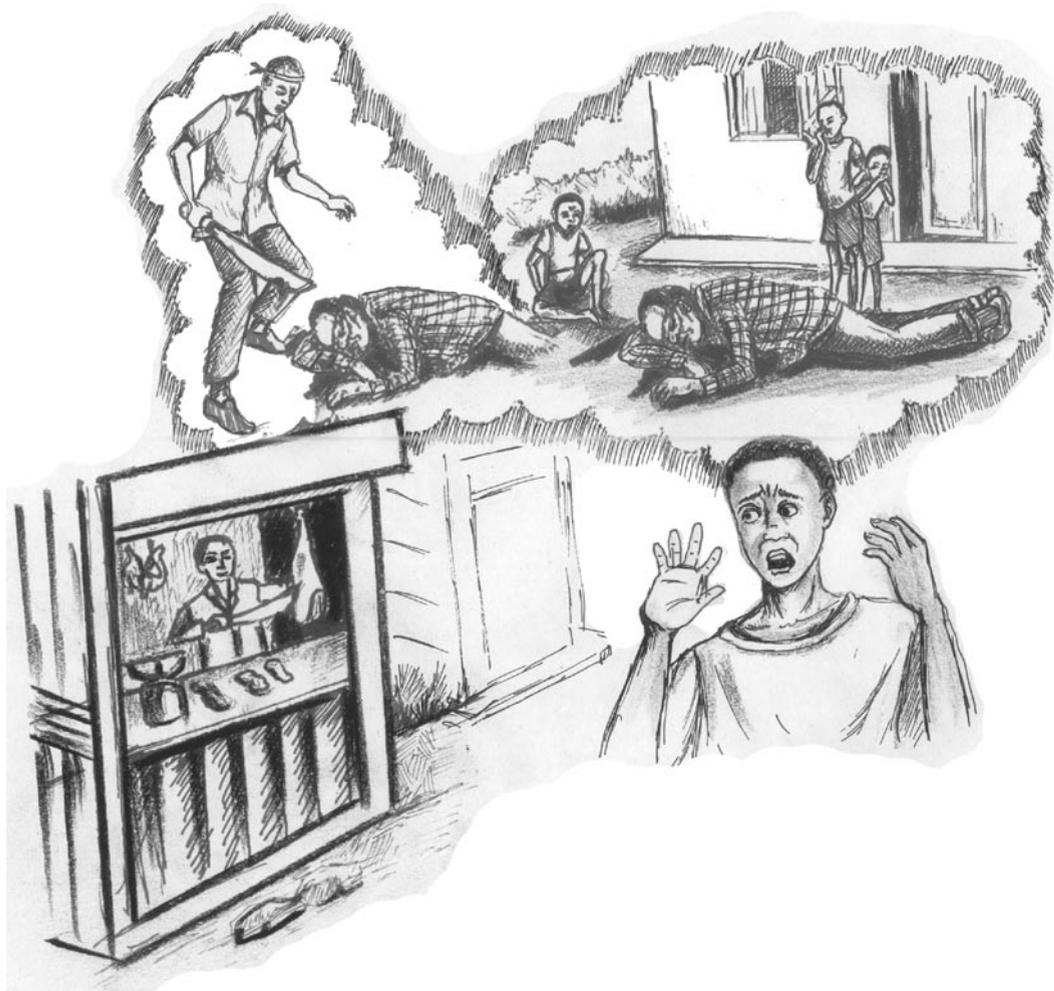


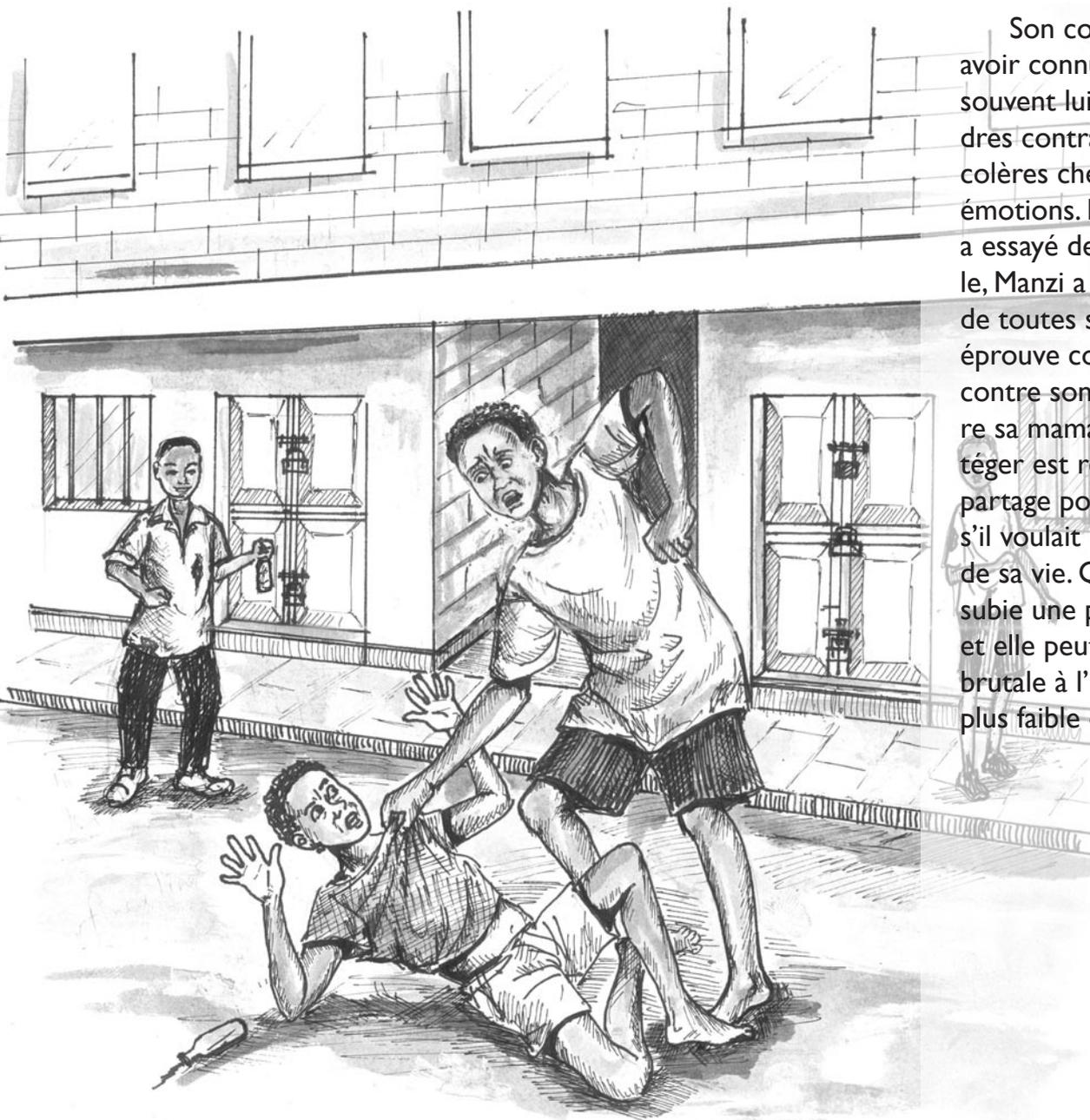
Et quand elle se promène, elle est extrêmement vigilante, son corps et son cœur sont toujours en alerte. En fait, la peur terrifiante de mourir qu'elle a éprouvée est toujours présente comme si, à tous moments, l'enfer qu'elle a subi pouvait se répéter. La vie a perdu son côté insouciant et joyeux. Et la mort qu'elle porte déjà dans son cœur depuis plus de dix ans l'attend ; elle le sent.

« Pour que nos cœurs blessés guérissent »

Manzi vit aussi avec des souvenirs de violence qui l'habitent très profondément. Quand il voit ou entend quelque chose qui lui rappelle le meurtre de son père, il revit la scène où, petit garçon, il a vu son père baigner dans son sang et mourir devant lui. Un jour, il aperçoit dans la rue un boucher avec un grand couteau qui ressemble à celui avec lequel on a tué son père et voilà qu'il se met à hurler, le cœur battant violemment ; il transpire comme s'il était juste en danger de mort. Il s'enfuit en courant. Ça lui prend beaucoup de temps avant de comprendre que c'étaient seulement les souvenirs de son passé et qu'il est en sécurité maintenant. Après un tel incident, il pense que sa vie est incontrôlable ; il se sent encore plus triste, angoissé,

et même un peu « fou ». Mais ce n'est pas de la folie. Cette sorte de mémoire intrusive (on parle de « flashback ») est la manière dont notre cerveau cherche à dépasser les expériences douloureuses. Vu qu'il n'y parvient pas, elles se répètent fréquemment causant beaucoup d'angoisse. « Quand est-ce que cela va se terminer ? » se demande-t-il.





Son cœur est toujours en éveil. Après avoir connu tant de violence, il se sent souvent lui-même très violent. Les moindres contrariétés provoquent d'énormes colères chez lui. Il ne sait pas contrôler ses émotions. L'autre jour, quand un copain a essayé de lui voler sa bouteille de colle, Manzi a perdu le contrôle et l'a battu de toutes ses forces. Toute la colère qu'il éprouve contre le tueur de son cher papa, contre son beau-père qui l'a tapé et contre sa maman qui n'a rien fait pour le protéger est ressortie. Il a battu son ami qui partage pourtant son triste destin comme s'il voulait le punir pour tous les malheurs de sa vie. Quelle ironie ! La violence qu'a subie une personne continue de l'habiter et elle peut même resurgir de manière brutale à l'encontre d'une autre personne plus faible et plus vulnérable.

« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

Manzi ne peut pas imaginer que sa vie ait un avenir, qu'il aura une femme et des enfants ! Quelquefois il songe même à se suicider parce qu'il n'entrevoit pas d'avenir meilleur, plus tendre pour lui. Emprisonné et oublié, il estime ne plus avoir sa place dans ce monde.



« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

C'est un peu la même chose pour Ingabire. Le monde a cessé d'être un lieu de vie sûr et agréable lorsqu'elle a perdu toute sa famille. Elle se demande souvent pourquoi elle a survécu quand tous les autres sont morts. Elle se sent même coupable.

Quand elle est dégrisée, elle a peur tout le temps. Elle évite tout ce qui peut rappeler les souvenirs des moments les plus horribles de sa vie. Quand elle se rapproche de la maison familiale – abandonnée depuis le massacre – son cœur se met à battre follement. Elle décide de ne pas s'approcher davantage.



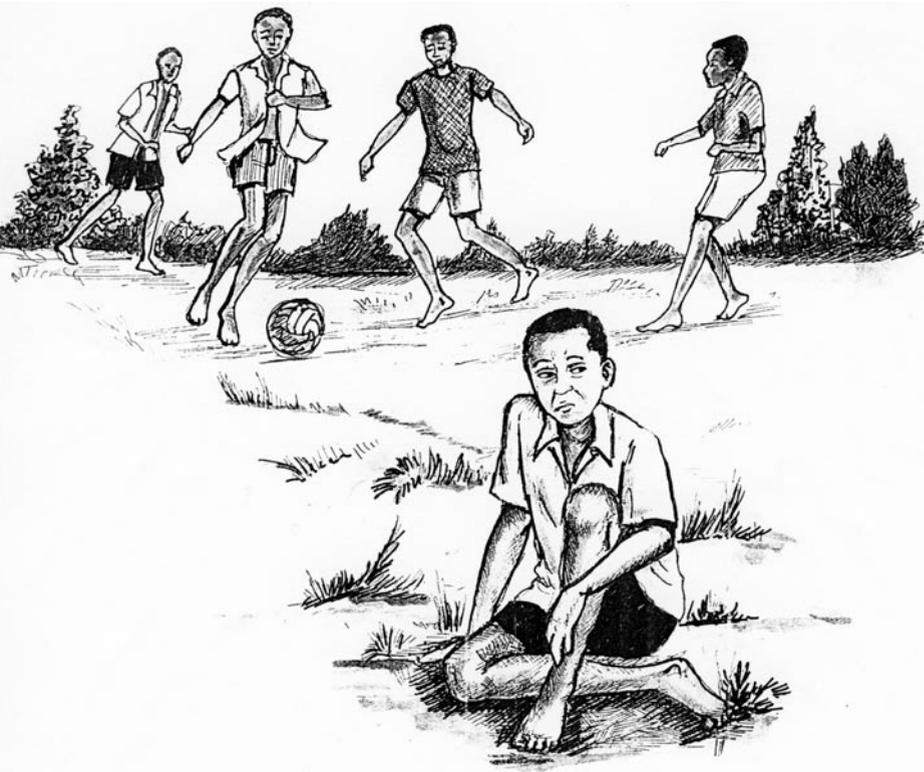
« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

Quand elle entend un bruit inattendu comme celui d'une casserole qui tombe par hasard, elle a peur et court se cacher quelque part.



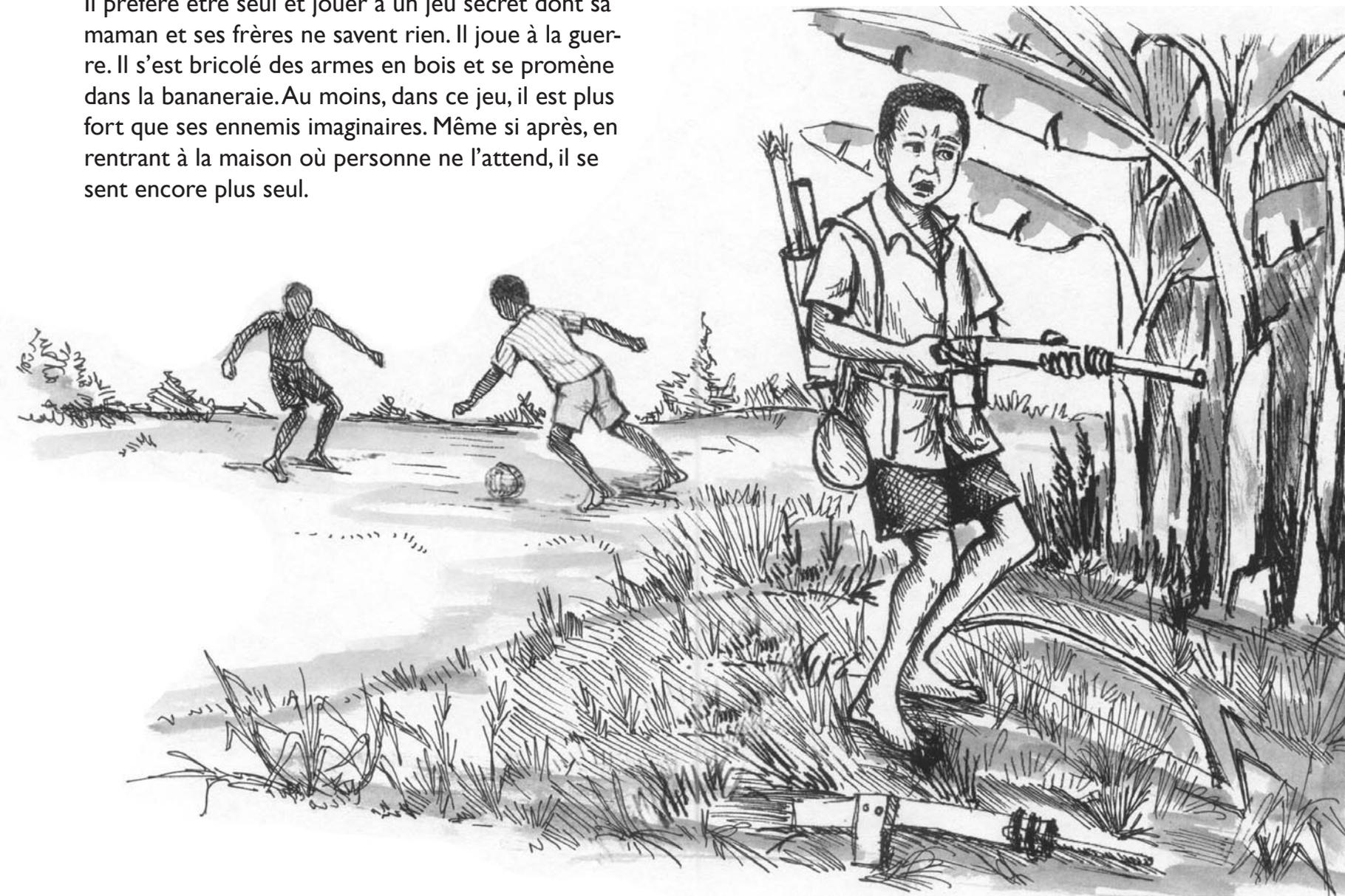
Elle souffre aussi de terribles cauchemars. Elle rêve que le tueur tue son petit frère et qu'il va la tuer après. Elle se lève en criant, et ensuite elle a peur de se rendormir à cause de ces images horribles. Alors, elle prend davantage d'alcool pour mieux dormir. En buvant, elle se réfugie dans un autre monde où il n'y a plus ni deuil ni douleur. Mais le lendemain, quand elle se lève, c'est encore pire.

Nkusi se sent très isolé. Il croit que personne ne peut l'aimer. Il est le bouc émissaire de toute sa famille et pense souvent à son père qu'il n'a jamais connu, qu'il ne veut même pas connaître parce qu'il a fait tant de mal à sa maman. Mais il voudrait tant avoir un père qui l'accepte, qui l'aime et qui lui donne sa dignité.



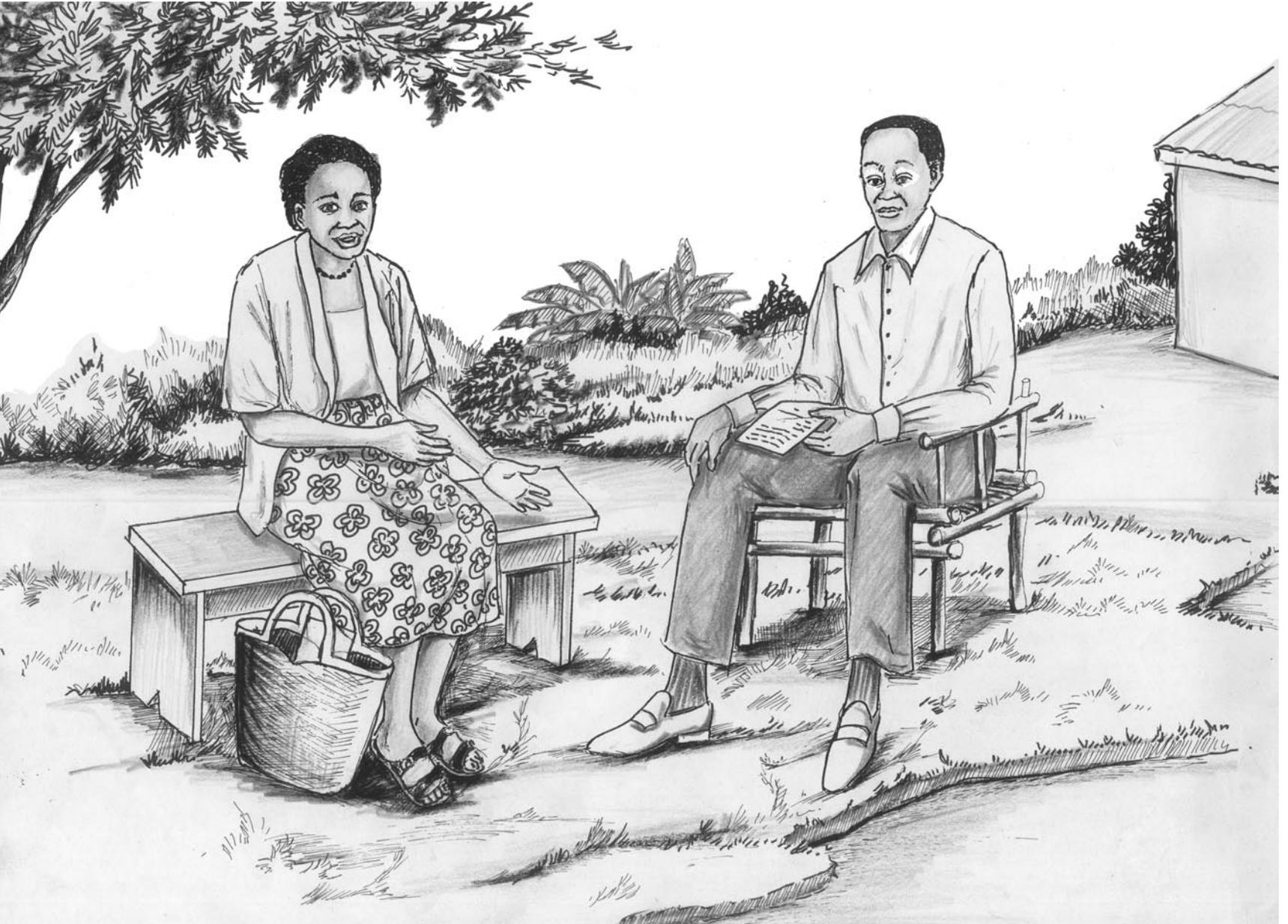
Avec toute cette tristesse dans le cœur, Nkusi a des difficultés à se concentrer à l'école. En fait, il se sent bloqué et ne comprend pas ce que les enseignants disent, comme s'il y avait un mur froid entre lui et le reste du monde. Son cœur est comme gelé. Il pense que c'est mieux ainsi car quand ses sentiments sont morts, il ne sent plus la tristesse. C'est ainsi qu'il se protège contre la douleur, le rejet et la déception. Les jours où sa maman l'a battu ou insulté, il arrive à peine à ouvrir son cahier à l'école. Il se sent désespéré et considère sa vie comme dénuée de sens.

Comme il ne croit pas en lui-même, il s'isole souvent quand les autres enfants jouent au football. Il préfère être seul et jouer à un jeu secret dont sa maman et ses frères ne savent rien. Il joue à la guerre. Il s'est bricolé des armes en bois et se promène dans la bananeraie. Au moins, dans ce jeu, il est plus fort que ses ennemis imaginaires. Même si après, en rentrant à la maison où personne ne l'attend, il se sent encore plus seul.



« Pour que nos coeurs 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 ; il est possible de retrouver une nouvelle joie.

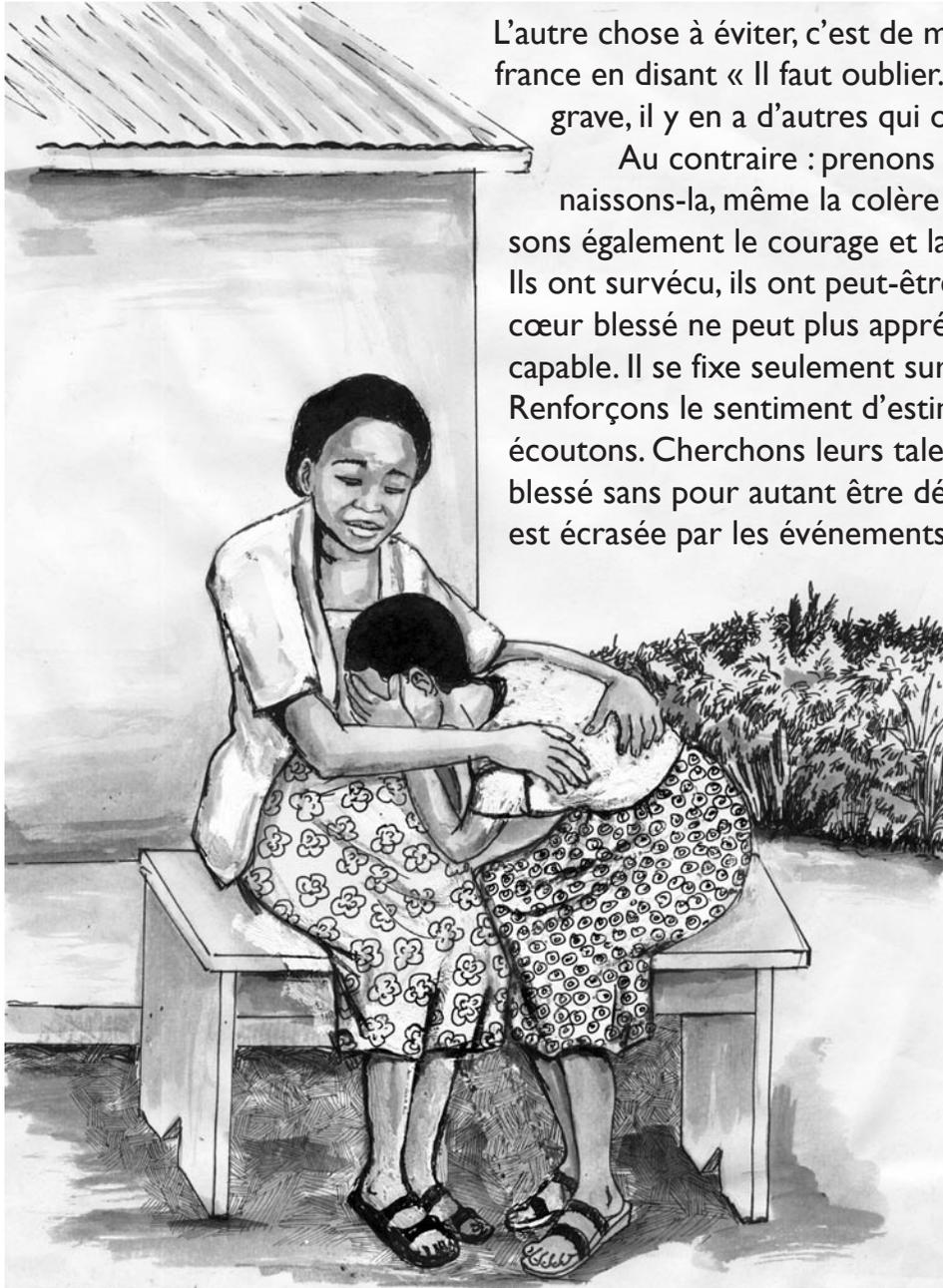
Les cœurs blessés ont besoin de notre compassion pour guérir et chacun / chacune peut les aider à reprendre espoir et à retrouver un peu de joie. Peut-être pensons-nous que ce ne sont que les docteurs, les spécialistes, les curés ou les guérisseurs qui savent aider. Mais c'est nous tous ! ENSEMBLE, NOUS 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. »**



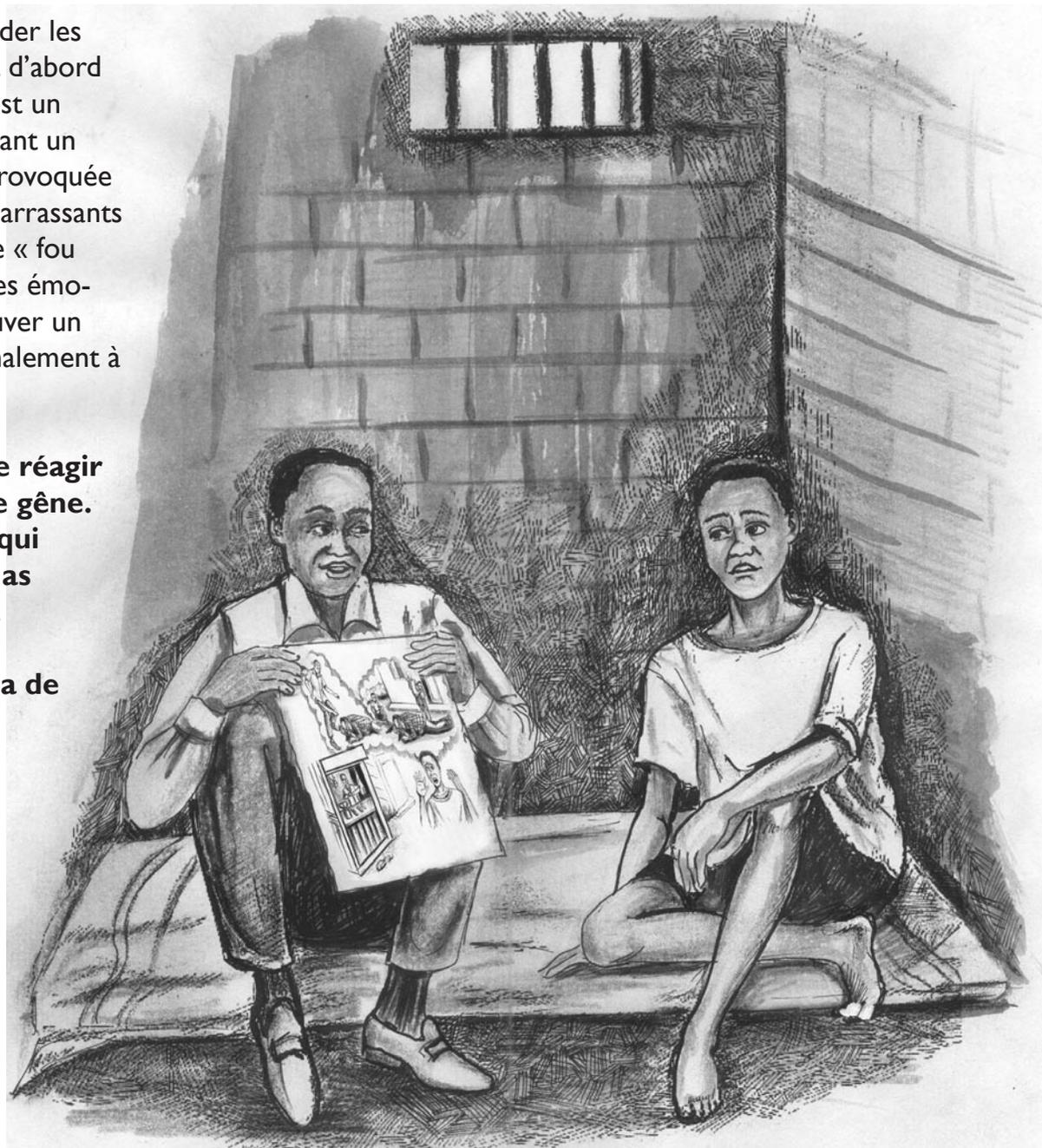
L'autre chose à éviter, c'est de minimiser ou de nier l'impact de la souffrance en disant « Il faut oublier. Cela va passer. » Ou « Ce n'est pas grave, il y en a d'autres qui ont souffert plus que toi. »

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.**

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. »

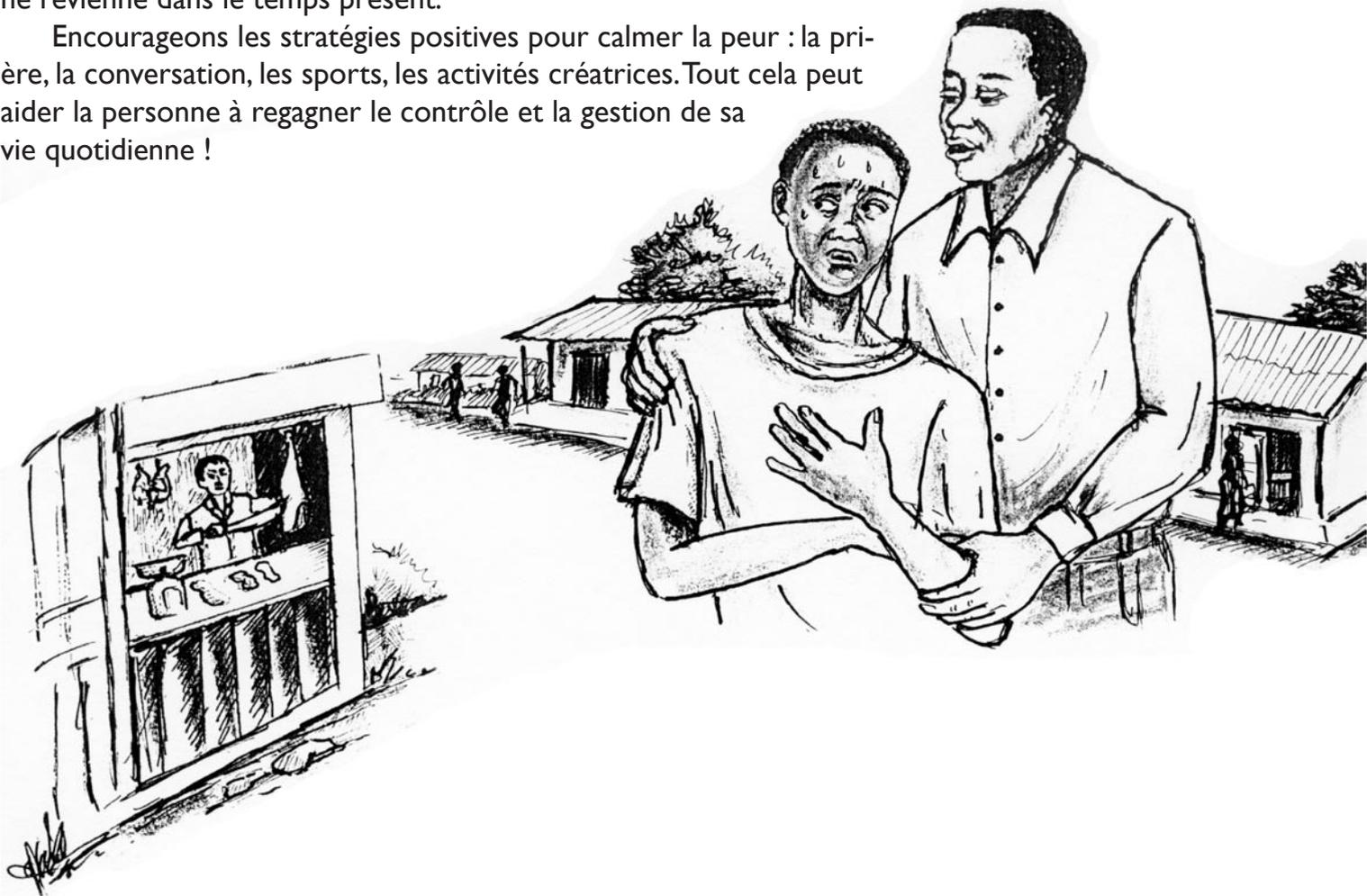


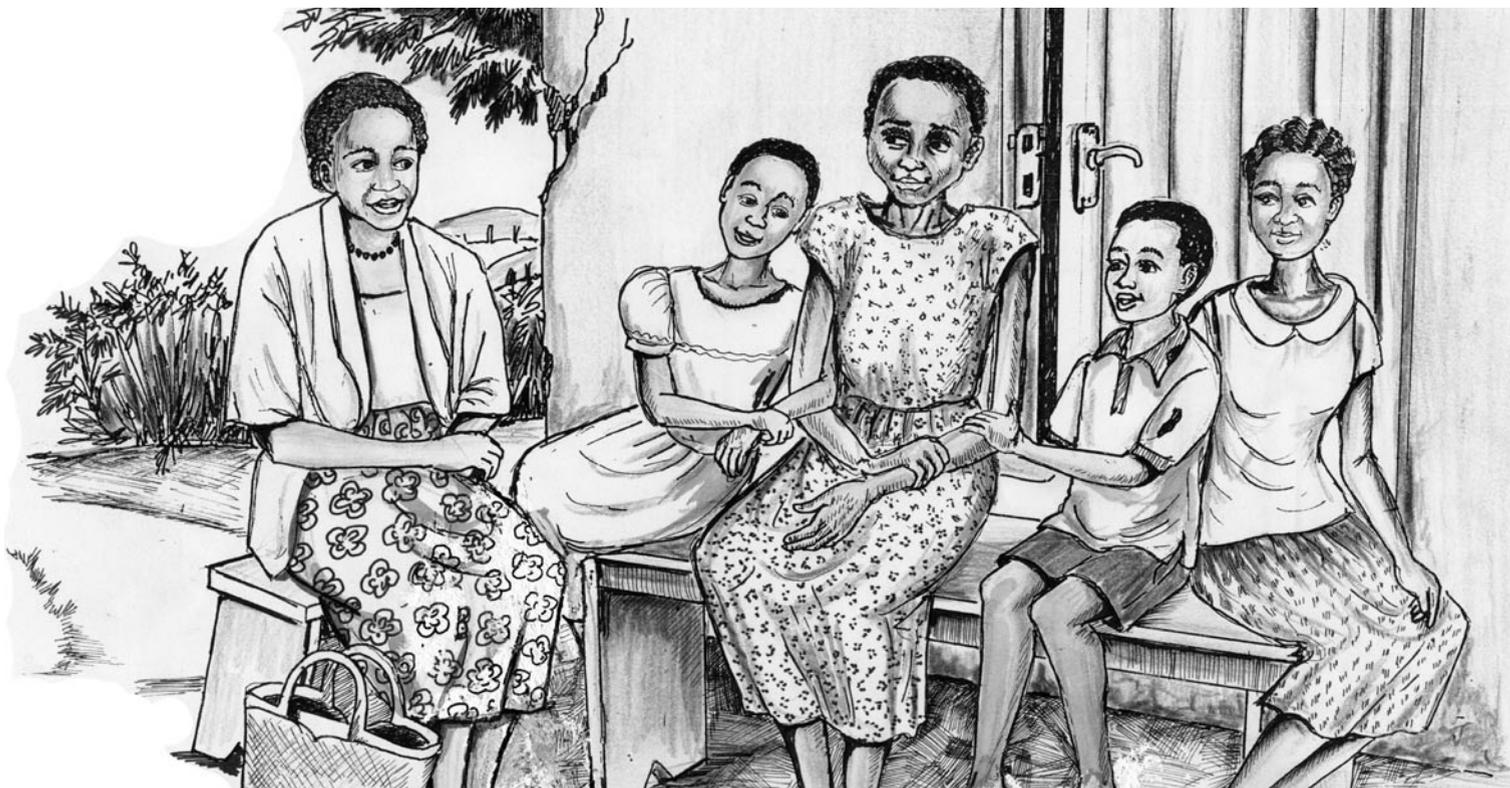
« Pour que nos coeurs blessés guérissent »

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 paraît étrange à nos amis, des stratégies de gestion de ces problèmes !

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 !



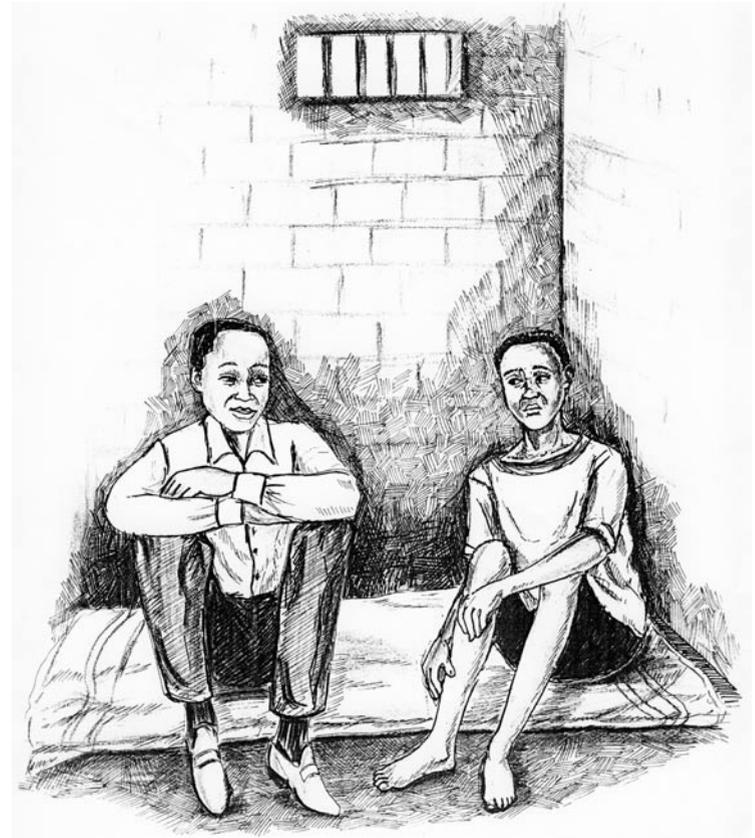


Qu'est-ce qui peut consoler le cœur d'Uwizeye ? Celles qui ont subi un viol ne souffrent pas seulement des conséquences d'une violence extrême qui s'inscrit profondément dans leur corps. Elles souffrent quelquefois aussi du sentiment d'avoir provoqué le viol. Rassurons ces personnes : rien ne justifie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

Uwizeye va bientôt mourir et elle a besoin d'être accompagnée. Restons proches de ceux qui souffrent du SIDA. Parlons de la mort avec Uwizeye et ses enfants, trouvons les mots justes et adaptés même si cela est très dur. Préparons ensemble le temps après la mort afin qu'Uwizeye puisse retrouver la paix. Encourageons les enfants à parler de leurs sentiments et de leurs rêves ; cherchons ensemble tous les bons moments : les moments de joie, d'amitié, d'amour, et de tendresse. Il n'y a pas que la violence. Il y a eu et il y a toujours un énorme courage, beaucoup d'amour et la volonté de vivre. Reconnaissons tout cela en parlant avec les membres de la famille. Pour qu'ils puissent se dire « Au revoir » et pour que le silence autour de la mort cesse d'étouffer l'amour.

« Pour que nos cœurs blessés guérissent »

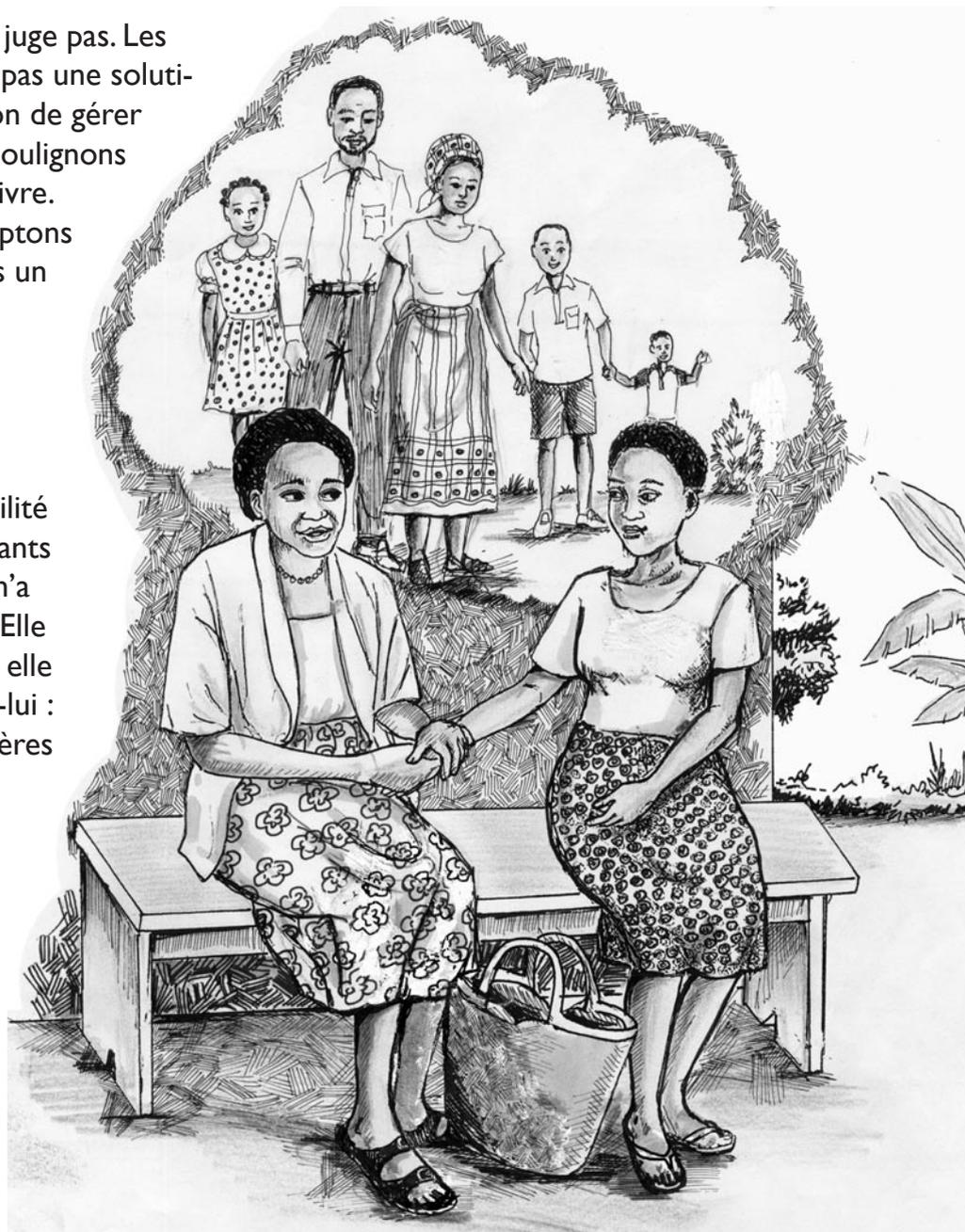
Visitons Manzi en prison. Il a besoin d'être accepté.
Les cœurs blessés désirent des oreilles attentives et
des bras ouverts – mais pas de leçons de morale.



Essayons de parler avec sa maman et de découvrir ensemble ce qui est la meilleure solution pour Manzi. Mais attention, ne rien imposer ! Il a subi tant de violence qu'un retour forcé à la maison pourrait aggraver la blessure. Cherchons des alternatives à la vie dans la rue. Il y en a toujours plusieurs et nous allons les étudier ensemble.

Ingabire aussi a besoin qu'on ne la juge pas. Les drogues et la prostitution ne sont pas une solution ; mais pour elle, c'était une façon de gérer l'ingérable : un deuil qui l'étouffe. Soulignons le fait qu'Ingabire a cherché à survivre. Montrons d'abord que nous l'acceptons et proposons des alternatives dans un deuxième temps.

Ingabire se sent quelquefois coupable d'être la seule de sa famille à avoir survécu au massacre. Sa famille lui manque cruellement. Parlons de ce sentiment de culpabilité qui s'empare si souvent des survivants sans pour autant être justifié. Elle 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 sœur 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 demeure, et que ni la violence ni la mort ne peuvent lui voler ce trésor d'avoir été profondément aimée.





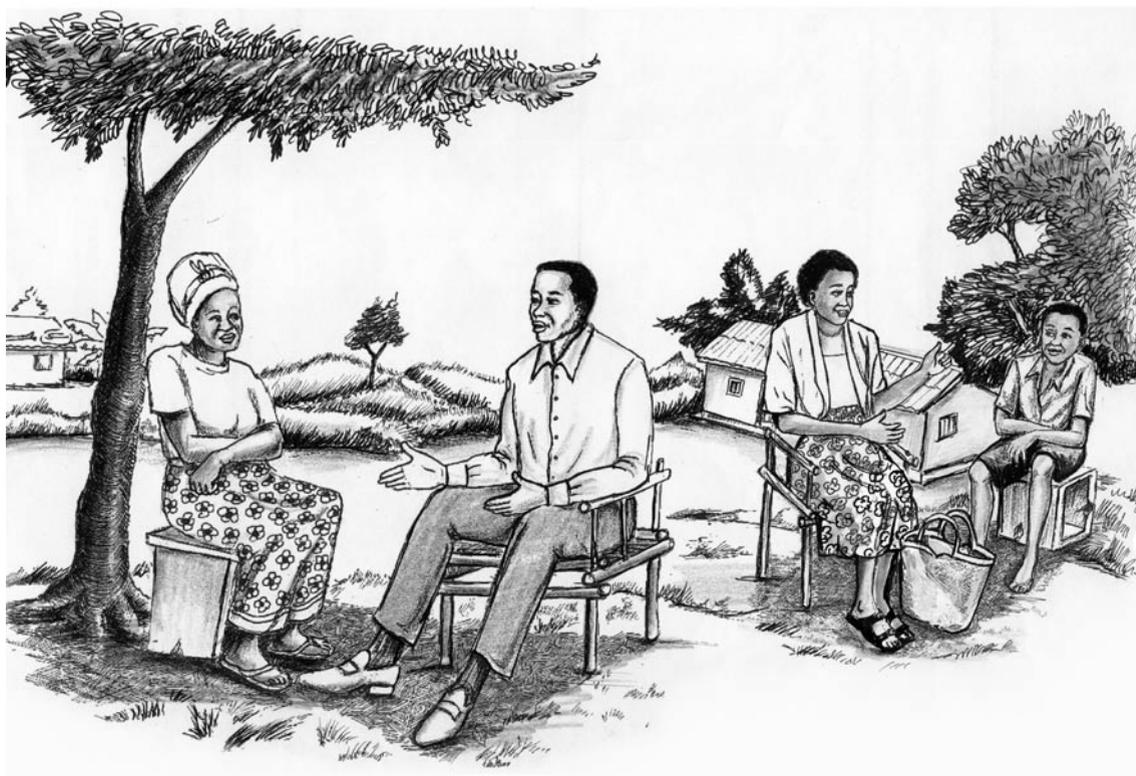
Ingabire est fragile. Elle a perdu tous les membres de sa famille et elle s'est retrouvée dans le monde de la drogue et de la prostitution. Pour aller aux juridictions de Gacaca, elle a besoin d'être accompagnée. Allons-y ensemble. Restons à ses côtés, et si elle ne parvient pas à continuer de donner son témoignage, tenons-lui fortement la main.

« Pour que nos cœurs blessés guérissent »

Le cœur de Nkusi est profondément blessé à cause de ses origines qui font que sa maman ne peut pas l'accepter. Même lui, il ne le peut pas non plus. Il nous faut les aider tous les deux : le jeune et sa maman.

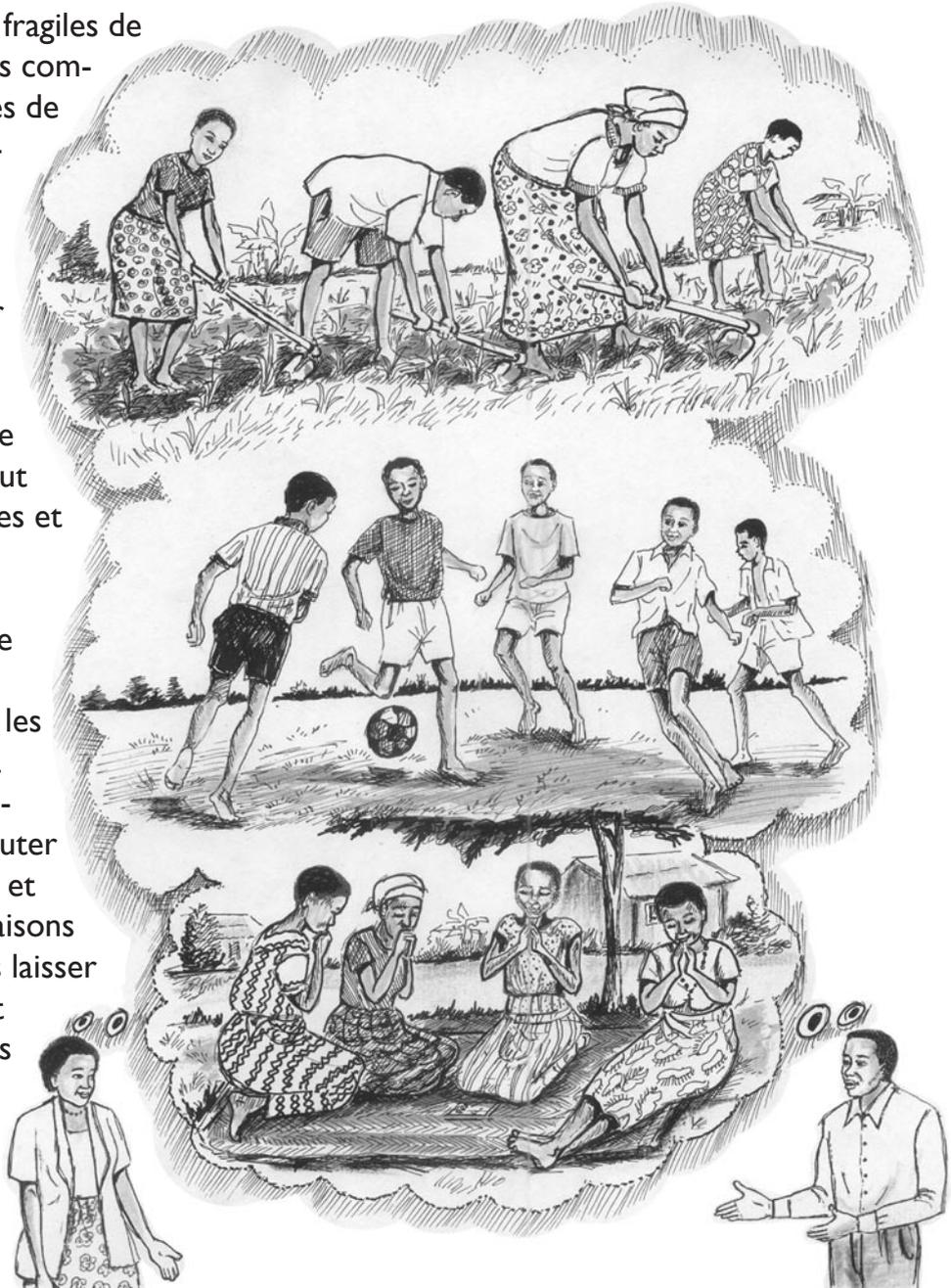
Expliquons à Nkusi qu'il a en fait un père qui l'aime : Dieu a expressément voulu qu'il existe. Et en dépit de toute la violence qui entoure le commencement de sa vie, le fait qu'il vive est la preuve évidente que la vie et l'amour ont vaincu la douleur.

Aidons sa maman à comprendre que cet enfant vit parce qu'un pouvoir plus grand que la destruction le protège. Et que la violence qu'elle a subie n'a pas eu le dernier mot. Aidons la maman à exprimer son deuil et toute sa colère. Elle a droit à ces sentiments forts. Si elle peut exprimer ce qu'elle ressent, elle ne s'en prendra plus à son fils. Si elle n'accepte pas d'évacuer ses sentiments, elle continuera d'avoir des difficultés à s'ouvrir à Nkusi. Trouvons ensemble ce qu'elle peut faire pour exprimer sa colère différemment – en évitant de blesser le cœur de son fils. Peut-être peut-elle faire des promenades ou des exercices physiques, respirer très profondément, chanter, parler avec une amie en qui elle a confiance.



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 : celui 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 organismes suivants :

Hôpitaux de référence

Centre hospitalier universitaire de Butare

Centre hospitalier universitaire de Kigali

Hôpital Militaire de Kanombe (Kigali)

Hôpital neuropsychiatrique de Ndera (Caraes / Ndera)

Programme national de santé mentale

Centre neuropsychiatrique de Butare (Caraes / Butare)

Hôpitaux de district

Service de consultations psychosociales

Associations privées nationales et internationales

Association IBUKA

Association ICYUZUZU

Association Modeste et Innocent (Butare)

Association Rwandaise de conseillers en traumatisme (ARCT) - RUHUKA

Association des veuves du génocide (AVEGA) – AGAHOZO

Association URUNANA / TRAIT D'UNION

Association Uyisenga n'Manzi (Kigali)

Centre de Guérison des Blessures Communautaires (Mbazi)

Centre de Guérison des Blessures de la Vie (Kigali)

Centre psychothérapeutique Icyizere (Kigali)

Commission Diocésaine Justice et Paix de Ruhengeri

Handicap International (Kigali)

Hope and homes for Children / Programme Rwanda

Igiti cy'ubugingo (Butare)

Programme de Sociothérapie / EER – Byumba

World Vision / Programme Rwanda

© Responsables de la distribution de la brochure

Centre de guérison des blessures de la vie,
B.P. 6804, Kigali

Centre psychothérapeutique Icyizere,
B.P. 423, Kigali

Association Modeste et Innocent (AMI),
B.P. 201, Butare

Commission Diocésaine Justice et Paix (CDJP) de Ruhengeri,
B.P. 45, Ruhengeri

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

MISEREOR
● IHR HILFSWERK