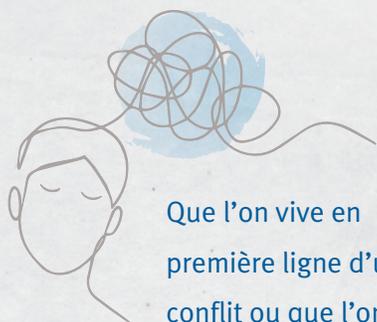


Prioriser la santé mentale dans la justice sociale



Que l'on vive en première ligne d'un conflit ou que l'on

soutienne les mouvements de justice sociale à distance, **le poids mental de l'injustice et de la violence est lourd à porter.**

Ce bulletin explique comment nos homologues en Birmanie et en Colombie **font de la santé mentale une priorité.** Par des ateliers sur le journalisme traumatique et les soins personnels, la création d'espaces sécuritaires pour le personnel d'accompagnement juridique des personnes LGBTQI+ survivantes de la violence et la formation de personnel en santé communautaire pour réagir à l'explosion des besoins en santé mentale, nos homologues créent des communautés bienveillantes et renforcent le bien-être global.

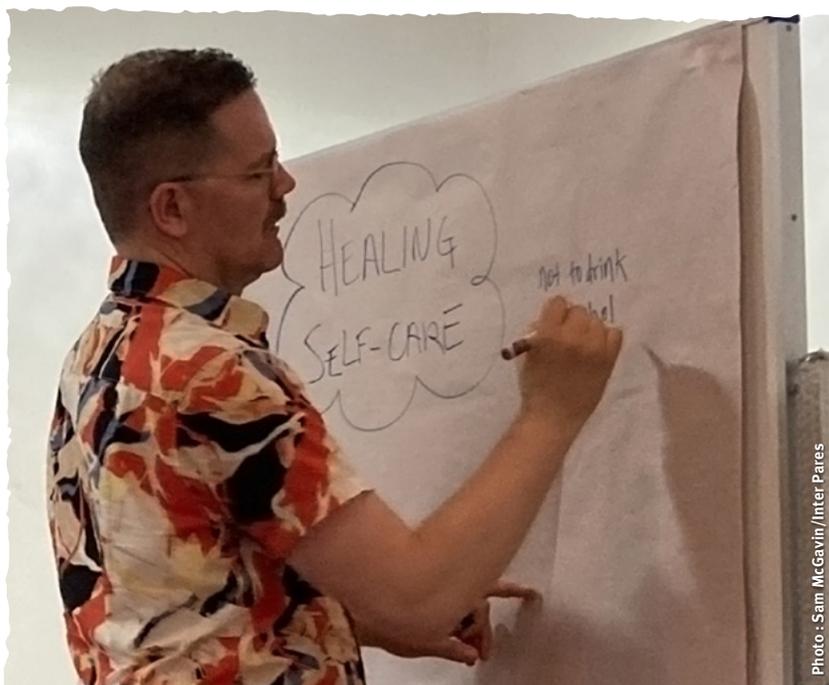


Photo : Sam McGavin/Inter Pares

Matthew Pearson, professeur de journalisme à l'Université de Carleton, offre aux journalistes autochtones de la Birmanie des ateliers de formation sur le journalisme traumatique et les soins personnels.

Le poids mental du reportage de guerre en Birmanie

Il y a un prix à payer pour couvrir la guerre en Birmanie. Depuis le coup d'État de février 2021, plus de 200 journalistes ont été arrêté-e-s. Il y en a encore une soixantaine en prison. L'armée a tué au moins sept journalistes. Plusieurs ont dû fuir leur patrie et [travaillent en exil](#)¹ depuis les pays voisins. ►

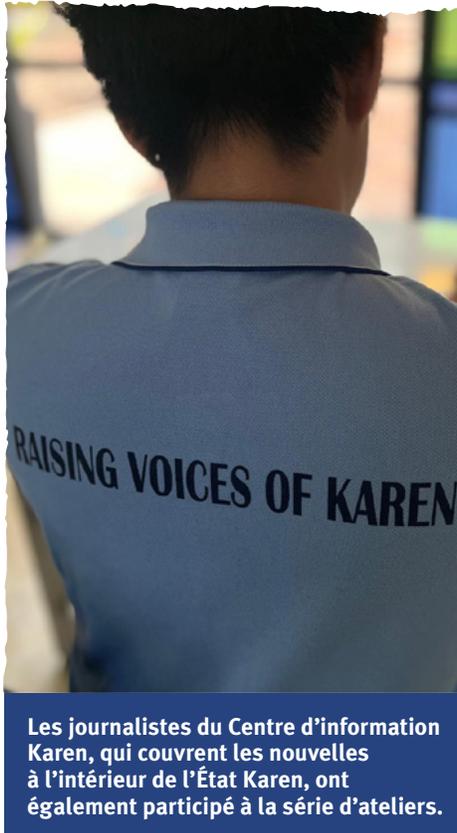
¹ <https://www.interpares.ca/news/scaling-mountains-report-news>

Les reporters et reportrices de Birmanie sont déterminé-e-s à jouer un rôle dans la lutte pour la paix et la démocratie.

◀ **Où qu'ils et elles travaillent, les journalistes qui couvrent les atrocités de la junte militaire ont un prix de plus à payer : leur santé mentale.**

Inter Pares a collaboré avec Matthew Pearson, professeur de journalisme à l'Université de Carleton, afin d'offrir aux journalistes autochtones de la Birmanie des [ateliers de formation sur le journalisme traumatique](https://carleton.ca/sjc/2024/pearson-inter-pares-thailand/)² et les soins personnels. Des journalistes de cinq organisations médiatiques soutenues par Inter Pares le long de la frontière avec la Thaïlande ont participé aux ateliers de Matthew. Si plusieurs vivent en Thaïlande pour assurer leur sécurité, d'autres ont fait le voyage périlleux depuis les zones ravagées par la guerre en Birmanie, simplement pour participer.

«L'atelier m'a appris à prioriser mon bien-être en prenant le temps de m'occuper de moi et à aborder ouvertement entre collègues nos problèmes de stress ou de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Nous travaillons à créer un milieu positif pour tout le monde», explique Sai Muang, rédacteur en chef de la Shan Herald Agency for News.



Les journalistes du Centre d'information Karen, qui couvrent les nouvelles à l'intérieur de l'État Karen, ont également participé à la série d'ateliers.

Photo : Matthew Pearson

Entre les frappes aériennes meurtrières, les violations des droits de la personne et le nombre considérable de personnes qui fuient constamment pour survivre, les journalistes autochtones de Birmanie relatent chaque jour des événements terribles. Mais ce n'est pas seulement le fait d'être exposé à ces horreurs qui joue sur leur

santé mentale. «[Nos reporters et reportrices] sont perpétuellement en danger. Ils et elles ont peur d'être arrêté-e-s, et ne peuvent pas circuler librement», dit un rédacteur en chef à Matthew après l'atelier. «Ce genre de situation crée des traumatismes.»

Le soutien des organisations médiatiques autochtones et des femmes journalistes est un élément clé du travail d'Inter Pares en Birmanie. Il est essentiel que les personnes touchées par le conflit puissent obtenir de l'information exacte, dans leur langue. **Il faut aussi que les nouvelles et les analyses en provenance de la Birmanie reflètent les points de vue autochtones pour donner au monde une image globale du conflit.**

Les journalistes paient un prix psychologique considérable. Les ateliers de Matthew sont un moyen pour Inter Pares d'appuyer leur travail aussi vital qu'exigeant. Malgré ce qu'il leur en coûte, les reporters et reportrices de Birmanie sont déterminé-e-s à jouer un rôle dans la lutte pour la paix et la démocratie.

Notre programme est réalisé en partenariat avec le gouvernement du Canada. 

² <https://carleton.ca/sjc/2024/pearson-inter-pares-thailand/>

L'urgence de la santé mentale dans la Birmanie de l'après-coup d'État

« De nos jours, tout le monde a besoin d'un soutien psychosocial », a récemment déclaré à Inter Pares un membre de Back Pack Health Workers Team (BPHWT), homologue d'Inter Pares en Birmanie.

Partout en Birmanie, nos homologues voient exploser les problèmes de santé mentale, notamment depuis la pandémie de COVID-19 et le coup d'État de février 2021. Parallèlement aux services de santé, ils réagissent au **besoin croissant de soutien en santé mentale**.

BPHWT offre à des travailleur-euse-s en santé communautaire des États Karen et Karenni un programme intensif de formation en santé mentale de cinq jours. Cette formation est particulièrement nécessaire dans les zones isolées touchées par le conflit, où les collectivités sont privées de soutiens institutionnels. BPHWT se soucie également des besoins en santé mentale et du bien-être des membres de son équipe et de leurs familles, compte tenu de la dure réalité de leur milieu de vie et de travail.

Un autre homologue de longue date d'Inter Pares, la clinique Mae Tao (MTC), a repris depuis peu ses services de counseling en ligne et



Photo: Mae Tao Clinic

Formation en santé mentale et en soutien psychosocial pour le personnel de santé de la clinique de Mae Tao.

en personne à la frontière entre la Birmanie et la Thaïlande, après une interruption de deux ans à la suite du coup d'État. MTC forme également des équipes de premiers soins en santé mentale, pour les aider à détecter les problèmes et orienter les gens vers les services adéquats.

Nos homologues répondent aux besoins en santé mentale de plus de 750 000 personnes dans 2000 villages de la Birmanie et en zone frontalière. **La santé mentale est un élément crucial**

de la santé globale. Inter Pares est inspirée par ses homologues en Birmanie qui, malgré les conflits et les crises, continuent de renforcer leurs capacités et de répondre activement aux besoins émergents de leurs communautés. 

Parallèlement aux services de santé, des homologues en Birmanie réagissent au besoin croissant de soutien en santé mentale.

Dans les coulisses du plaidoyer LGBTQI+ : conversation sur la santé mentale avec Valentina Parra

Valentina Parra est une avocate féministe de Colombia Diversa, un homologue d'Inter Pares qui défend les droits des personnes LGBTQI+ en Colombie. Elle dirige une équipe d'avocat-e-s qui travaillent aux côtés des survivant-e-s LGBTQI+ de la violence, les soutenant dans leur quête de justice et plaidant en leur nom.

C'est un travail pénible. Et il est très éprouvant sur le plan mental.

Nous avons parlé récemment à Valentina pour voir comment elle et son équipe prennent soin de leur santé mentale en accomplissant ce travail crucial.

L'entrevue a été modifiée par souci de concision et de clarté.

Q : Comment votre équipe intègre-t-elle le souci de la santé mentale dans son travail?

R : Le groupe tient des réunions régulières avec un psychologue. C'est un espace sécuritaire où aborder les difficultés vécues dans notre travail, parce que les gens avec qui nous travaillons sont en situation de crise et de conflit. Avant, on ne parlait jamais de ça.

Toute l'équipe croyait qu'être professionnel-le signifiait tout garder pour soi.

Maintenant, nous avons un espace où parler de santé mentale, où personne ne va juger notre travail en fonction de ce que nous ressentons.

Q : Y a-t-il eu des difficultés depuis le début de ces réunions?

R : Au début, nous n'arrêtons pas de changer les dates des réunions et de les reporter. Nous travaillons dans l'urgence – il y avait toujours quelque chose qui semblait plus important que ces réunions.

Nous avons fini par réaliser que la santé mentale n'est pas une option, une chose accessoire qu'on peut négliger tant qu'on n'est pas malade. Ces réunions, ces conversations, sont aussi des urgences. Nous avons décidé de planifier une rencontre par mois et d'en faire une priorité.

Q : Pourquoi est-ce important pour vous de parler des pratiques de votre équipe en santé mentale?

R : Parce que nous devons faire en sorte que la santé mentale fasse partie intégrante du



Valentina Parra à un rassemblement pour les droits de demandeur-euse-s d'asile LGBTQI+ à Toronto

Photo : Bill Fairbairn/Inter Pares

travail. Si vous travaillez dans un laboratoire, vous mettez votre blouse et votre masque. Tout cet équipement vous protège. À la fin de la journée, on enlève les vêtements de travail, on se lave les mains et on essaie de ne pas rapporter à la maison ce avec quoi on a travaillé au labo.

Mais quand on travaille sur la violence sociale, si on n'a pas une routine sur la façon de quitter le bureau, de finir la journée et de se sortir la violence de la tête, on rapporte tout ça à la maison.

Q : Comment les pratiques en santé mentale implantées dans l'équipe reflètent-elles vos valeurs féministes?

R : Il faut prendre soin les un-e-s des autres. C'est à nous de prendre soin les un-e-s des autres et de bâtir une communauté. Il n'y a rien de plus féministe que ça, selon moi! 

Inter Pares

221, av. Laurier Est, Ottawa (Ontario) K1N 6P1 Canada
Tél : 613-563-4801 ou 1-866-563-4801 (sans frais) • Téléc : 613-594-4704 • info@interpares.ca • interpares.ca

 @Inter_Pares   @InterParesCanada

Avec le soutien de milliers de Canadiennes et de Canadiens, Inter Pares travaille au Canada et à travers le monde avec des organisations qui partagent l'analyse selon laquelle la pauvreté et l'injustice sont causées par les inégalités entre les nations et au sein de celles-ci. Inter Pares et ces organisations agissent en faveur de la paix et de la justice socio-économique dans leurs collectivités et leur société.