



## Humanitaires : la générosité a-t-elle un prix?

Ils ont vécu des situations de stress intenses. Perçus comme des héros, ils se sont sentis utiles, mais à leur retour de missions, les humanitaires sont souvent déboussolés. Le soutien psychologique leur fait parfois cruellement défaut.

*« La mort, la violence, la famine... Les ONG en parlent aux humanitaires, mais à demi-mot. Lorsque je rencontre des gens qui veulent s'engager et qui m'interrogent sur mon expérience, je leur dis sans détour ce que j'ai dû affronter lors de ma première mission : des corps d'enfants qu'on devait mettre dans des sacs plastiques au petit matin parce que le choléra les avait emportés pendant la nuit. »* Frédérique, 44 ans, a travaillé comme logicienne pour les plus grandes ONG. Comme beaucoup de volontaires partis dans des pays en guerre, son quotidien était fait de violence, de danger, de la souffrance des bénéficiaires. Avec des conditions de travail difficiles : stress, journée de travail de 12h et plus, pas de loisirs, vie en groupe, étroite frontière entre la sphère privée et professionnelle... Autant d'expériences extrêmement éprouvantes sur le plan psychologique. Et, paradoxalement, peu ou pas de personnes avec qui en parler.

### Aucune préparation psychologique

Aujourd'hui, Frédérique vit à Paris. Lorsqu'on lui demande si les humanitaires sont assez soutenus et préparés psychologiquement, la réponse fuse : *« En dix ans, je n'ai jamais vu un psychologue. Ni avant les missions, ni au retour »*. Comme d'autres personnes interviewées, elle préfère rester discrète et ne pas citer le nom de ses « anciens employeurs », tous très connus. Car si les futurs expatriés sont bien formés sur des aspects techniques (logistique, soins, constructions, déplacements, géopolitique, etc.), ils le sont peu – ou pas du tout - sur le plan psychologique. Il existe bien ici ou là des formations à la gestion du stress dispensées en amont, mais elles sont rares. Urgence oblige. Pas toujours le temps de former les humanitaires. La première priorité, c'est la réactivité. Il faut rapidement envoyer des gens pour intervenir dans des zones de conflits où la guerre et la famine sévissent. *« Souvent, les gens arrivent à Paris au siège de l'ONG, prennent leurs billets, et partent le lendemain »*, explique Frédérique.

Sans formation pour les aider à gérer un quotidien particulièrement difficile, salariés et bénévoles des ONG sont souvent désemparés. D'une manière générale, la plupart des ONG n'envoie des psys sur place que lorsqu'un incident grave et traumatisant pour les équipes sur place est survenu : viols, agressions, menace de morts, braquages, etc. Mais il semblerait que la question, ô combien importante, du soutien psychologique des humanitaires ait été mise de côté. *« Les psys ne font pas partie de la culture du milieu humanitaire »*, confirme Cyril Causar, psychologue et responsable de la cellule de gestion du stress d'Action Contre la Faim (ACF). Ce que confirme l'étude menée par Philippe Lemarchand et Christian Robineau, psychologues cliniciens, membres de l'Institut de recherche sur la résolution non-violente des conflits et auteurs de « Intervenants civils et souffrance psychique ». Sur le psychisme en général, écrivent-ils, *« les associations humanitaires demeurent relativement timides en la*

*matière, alors que l'on pourrait s'attendre à un plus grand intérêt de la part de groupes dont le soulagement de la souffrance est la fondamentale raison d'être ».*

Une autre enquête réalisée par le Centre de psychologie humanitaire pointe également le manque de moyens mis en œuvre pour soutenir psychologiquement les humanitaires. Les auteurs rapportent que sur les 74 ONG interrogées, *« seulement 10 % se sont réellement donné les moyens de créer des structures pour répondre à ce besoin »*. Les auteurs de cette enquête évoquent trois hypothèses pour expliquer cette faille : *« L'absence de compétences spécifiques des recruteurs, qui empêche ceux-ci de diagnostiquer et traiter ce type de problèmes ; le fait que le besoin ponctuel de soutien psychologique est trop souvent hâtivement assimilé à la maladie mentale ; et enfin le mythe de « l'invulnérabilité du héros », qui mène à dénier certaines désillusions rencontrées sur le terrain et susceptibles d'engendrer des pathologies »*.

### **Mettre les mots sur la souffrance**

Et les pathologies, qui englobent la dépression, l'apathie, l'hyper activité ou encore l'alcoolisme, ne sont pas rares chez les volontaires de l'humanitaire. *« Quand on rentre, on oublie les scènes dures et violentes. On en parle peu. On se souvient des bonnes choses. Et sur place, on se protège grâce à un humour, souvent noir et cynique. On ridiculise la mort en permanence »*, se souvient Frédérique avant de confier que ce n'est que quelques années plus tard, à la suite d'événements personnels, que l'horreur et la souffrance ont ressurgi. Et ce n'est que cinq ans après, qu'elle peut – enfin – parler et mettre des mots sur ce qu'elle a vécu durant ces dix années d'humanitaire. *« On peut comparer le traumatisme de certains humanitaires, qui ont vécu des scènes particulièrement dures sur le plan émotionnel, à celui des militaires ou des victimes de guerre, analyse le psychiatre Barthold Bierens de Hann, qui fût un des premiers « pys » à partir sur le terrain au côté du CICR (Comité International de la Croix Rouge) en 1992 lors de la guerre en Yougoslavie. Les militaires et les victimes de guerre sont pris en charge, les humanitaires pas suffisamment. Pourtant, comme les victimes de conflits, ils peuvent vivre des états de stress post traumatique qui nécessitent des soins et une prise en charge »*.

Une autre raison – cruciale - explique la réticence des ONG à s'appesantir sur la souffrance de leurs salariés : le manque de volontaires pour partir sur des zones à risque. A ce titre, le témoignage d'Amélie, 29 ans, est édifiant. *« Je suis partie sur une première mission en Sierra Leone, qui a été très éprouvante. Trois semaines après mon retour, on m'a envoyé en Somalie, un autre pays en guerre. Un soir, un garde de ma maison, passablement drogué, m'a mis une mitraillette sur la tempe. J'ai crû que mon heure était arrivée. Pendant deux semaines, je n'ai rien dit, j'étais apathique, paumée. Et puis, je me suis décidée à appeler une psy de l'association, qui m'a soutenue et m'a épaulée pendant plusieurs jours. Au retour je l'ai vu et elle m'a dit : 'Vu ton état au retour de Sierra Leone, tu n'aurais jamais dû repartir ; tu étais trop épuisée moralement.' Même lorsqu'il y a des pys dans les ONG, ils ont peu de poids et peuvent difficilement dissuader les recruteurs de laisser partir une personne qu'ils jugent trop faible psychologiquement. Il y a tellement peu de volontaires pour enchaîner les missions à haut risque... »*

Il semble pourtant que, ces dernières années, une prise de conscience ait lieu dans le secteur. La création du poste du psychologue Cyril Cosar, qui s'occupe exclusivement du

soutien psychologique des salariés et volontaires d'Action contre la faim, en témoigne. Mais il aura fallu attendre 25 ans – ACF ayant été créée en 1979 – pour voir ce poste exister ! Tout aussi étonnant : seulement quatre psychologues sont salariés d'ACF alors que ce sont plus de 300 expatriés qui partent chaque année.

## **Le mythe du héros**

S'il ne s'agit pas de faire le procès d'ONG qui font beaucoup sur le terrain et se démènent avec de plus en plus d'efficacité et de résultats, le « mythe du héros » qui traverse balles et souffrance sans aucune égratignure psychique doit cependant s'arrêter. *« Pour venir en aide aux bénéficiaires des programmes, les humanitaires doivent être choyés et protégés. S'ils ne sont pas accompagnés d'une manière ou d'une autre sur le plan psychologique, comment imaginer qu'ils puissent recevoir la souffrance des victimes, s'ils sont eux-mêmes en souffrance ? Ce qui est sûr, c'est qu'il y a une vraie demande. Lorsque je me déplace pour rencontrer des humanitaires, mon bureau ne désemplit pas »*, souligne le psychiatre Bathold Bierens de Haan.

Un travail cependant particulièrement délicat, les « psys » ne pouvant pas « planter leur tente » en zone de conflits et observer les équipes. *« Cela perturberait considérablement le travail des humanitaires, qui sont dans l'action. En revanche, des efforts doivent être portés en amont dans la sélection des candidats au départ et en aval dans l'accueil et l'écoute »*, note Eric Gazeau, ancien chef de mission, qui a créé Résonance Humanitaire, une association qui aide les expatriés à faire le point au retour de leurs missions. Entre le tempo de l'urgence qui caractérise toute intervention en zone de conflits et le tempo de la psychologie, qui demande du temps et de la réflexion, humanitaires et psychologues doivent pourtant pouvoir interagir. C'est sans doute un des prochains défis que doit relever le milieu des ONG.

## **Quels jobs après l'humanitaire ?**

Cette question, Eric Gazeau se l'est posée lorsqu'il a décidé de revenir en France, après 7 ans passés dans l'humanitaire, en Bosnie, en Afghanistan et au Rwanda, aux côtés de MSF, entre autres. *« Aucune structure n'existait à l'époque pour la réorientation professionnelle des humanitaires. En 2002, j'ai donc décidé de créer Résonance Humanitaire. »* L'objectif de cette association ? Faciliter les transferts de compétences entre les ONG et les employeurs associatifs et privés en France. Sans de décompression et de réflexion, l'association permet d'envisager son avenir professionnel. Et offre la possibilité de partager avec d'anciens humanitaires les difficultés liées au retour (faibles revenus, situation instable, difficulté de raconter son expérience à ses proches, etc.). Aidés par des consultants en ressources humaines et un solide réseau, les adhérents de l'association rédigent de nouveaux C.V. et préparent leurs entretiens de recrutement. Face aux recruteurs du secteur privé, ils devront faire oublier l'image d'Épinal du romantique instable qui n'a pas la tête sur les épaules ou qui va s'ennuyer ferme dans une tour de la Défense, puisqu'il a parcouru le monde pendant plusieurs années ! *« Encadrer une équipe de plusieurs personnes en zone de conflit dénote un savoir faire en management, que l'association s'efforce de valoriser au retour de mission »*, souligne Eric Gazeau, directeur de Résonances Humanitaires.