

En finir avec la dépression

En Afrique, la dépression est la première cause d'invalidité des femmes. La maladie affecte de nombreux aspects de leur vie et peut également atteindre leur entourage. Les enfants sont particulièrement sensibles aux répercussions de la dépression de leur mère et peuvent en subir les effets aux niveaux scolaire, physique, et parfois mental (certains souffrent eux-mêmes de dépression). Pour combattre la maladie, StrongMinds forme des agents communautaires qui seront en mesure d'encadrer des sessions de thérapie de groupe à destination de femmes souffrant de dépression issues de communautés défavorisées. StrongMinds intervient en Ouganda et nous soutenons l'expansion de ses activités et sa future implantation dans un autre pays, où l'organisation accompagnera dans un premier temps plus de 1 200 femmes sur deux ans.

DURÉE : 2018-2019

PRIORITÉ : Développement social et économique des femmes

PAYS : Ouganda, Zambie

PARTENAIRE : StrongMinds



CONTEXTE

En Afrique, on estime qu'au moins 66 millions de femmes souffrent de dépression. Cette maladie est la première cause d'invalidité féminine sur le continent. Pourtant, la plupart des personnes qui en souffrent sont ignorées, voire exclues de leurs communautés.

La maladie a un impact sur de nombreux aspects de la vie des femmes et elle peut également affecter leurs proches. Les enfants de mères dépressives sont notamment plus susceptibles d'être confrontés à des difficultés scolaires et à des problèmes de santé physique et mentale pouvant aller jusqu'à la dépression.

Dans les pays en voie de développement comme l'Ouganda, où les services de santé mentale sont sous-financés ou tout simplement inexistantes, près de 90 % des personnes souffrant de

dépression ne se font pas soigner. La peur du regard des autres et le manque de sensibilisation, de ressources et de professionnels sont des obstacles au traitement.

ACTION

StrongMinds forme des animateurs en santé mentale chargés d'encadrer des groupes de parole rassemblant des femmes issues de communautés défavorisées présentant une dépression modérée à sévère.

Le modèle de thérapie de groupe adopté par StrongMinds est appliqué en Ouganda depuis 2002. Son efficacité a été prouvée sur le terrain et l'Organisation mondiale de la santé le recommande comme première ligne de traitement contre la dépression dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Le modèle de groupes de paroles adopté par StrongMinds, simple et économique, prévoit :

- le recrutement, la formation, le suivi et la mobilisation d'animateurs en santé mentale ;
- l'identification et l'intégration dans le programme de 10 à 15 femmes qui prendront part à des sessions de thérapie de groupe hebdomadaires de 90 minutes pendant 12 semaines ;
- l'encadrement des participantes dans le but de les aider à établir une relation de confiance, identifier les déclencheurs de dépression, partager des stratégies permettant de combattre les symptômes de la dépression et, à plus long terme, bâtir leur capacité de résilience.
- Au bout des douze semaines de thérapie de groupe, les participantes surmontent leur état dépressif, et plus important encore, elles apprennent à mettre en place des stratégies qui leur permettront de prévenir de futurs épisodes dépressifs.

Les bénéfices de la thérapie de groupe dépassent de loin le cadre de l'intervention. En effet, une fois les symptômes dépressifs neutralisés, les participantes se nourrissent mieux, présentent une meilleure forme physique, prennent mieux soin de leurs enfants, et sont plus enclines à demander de l'aide en dehors du groupe de parole.

RÉSULTATS ATTENDUS

Implantation du modèle développé par StrongMinds en Zambie et traitement de 1 250 femmes en 2019.

STRATÉGIE À LONG-TERM

L'approche adoptée par StrongMinds est économique, modulable selon les particularités culturelles, non médicamenteuse et évolutive. Son efficacité a été démontrée : on a observé une diminution des symptômes dépressifs chez près de 80 % des femmes traitées dans le cadre du programme en Ouganda (plus de 25 000 actuellement).

StrongMinds compte poursuivre le développement de ses actions en Ouganda et sur le continent africain en partenariat avec d'autres organisations non gouvernementales.

Le programme encourage par ailleurs les femmes ayant bénéficié des sessions de thérapie collective à mettre sur pied leurs propres groupes de parole. Au terme du suivi, elles sont sélectionnées et formées dans le cadre d'un cursus StrongMinds particulier. Sur la base du volontariat, elles peuvent ensuite créer un groupe de thérapie collective au sein de leur propre

communauté. C'est ainsi que StrongMinds pourra, à très faible coût, atteindre des millions de femmes dépressives en Afrique dans les années qui viennent.