

SANTÉ MENTALE

Le désert médical et la mobilisation associative

En matière de soins psychologiques, la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est de prévoir un thérapeute pour 5 000 habitants. Dans les pays du continent africain, il y aurait, en revanche, en moyenne, un thérapeute pour 500 000 habitants... Face à un tel manque de soignants, de nombreuses solutions ont été mises en place pour agir en faveur de la santé mentale dans le continent. Parmi les associations s'étant fixé comme objectif la déstigmatisation des troubles psychologiques, figure Bluemind Foundation. Cette structure est implantée dans plusieurs pays francophones du continent. Pour pallier le manque de spécialistes médicaux, l'association a créé un réseau de substitution : des coiffeuses formées à la santé mentale.

Un tabou

Des études réalisées dans différents pays du continent africain ont révélé que la santé mentale demeurait un sujet tabou. Dans plusieurs milieux sociaux, les personnes atteintes de troubles psychologiques sont marginalisées, traînant le poids de leurs pathologies comme une honte ou un motif de réclusion. Elles sont stigmatisées, livrées à une solitude honteuse qui ne fait qu'accentuer leurs troubles. De plus, il ressort de ces études que les maladies mentales sont souvent considérées comme un mal surnaturel dont on ne peut se défaire qu'au moyen d'interventions d'ordre spirituel ou par le biais de la médecine traditionnelle. En souffrance, de nombreuses personnes en proie au mal-être ne trouvent aucune écoute et optent, en l'absence de la compréhension de leur entourage, pour l'isolement et la solitude. Les femmes sont les plus concernées par ce genre de phénomènes. Parmi elles, les moins de 25 ans représentent 60 % des sujets souffrants de troubles mentaux.

Médecins versus associations

Dans les pays africains, il y aurait un thérapeute pour 500 000 habitants. La recommandation de l'OMS en la matière, est d'un thérapeute par 5 000 habitants. Dans certains pays, 75 % de personnes souffrant de troubles mentaux n'ont donc pas accès aux soins. Ces chiffres changent d'un pays à l'autre, mais la constante est la même : la santé mentale est loin de bénéficier de la place qui devrait être la sienne dans les budgets publics. Elle ne bénéficierait, en moyenne, que de 1 % du portefeuille santé (lequel est plutôt bas dans de nombreux pays).

© bluemindfoundation.org



L'accès aux soins psychologiques n'en est que plus difficile en matière de logistique et de coût. Dans de nombreuses familles, au lieu d'être soignée, la femme est répudiée, chassée de chez elle, violée ou battue. C'est pour remédier à ces différentes dérives que de nombreuses associations agissent dans plusieurs pays d'Afrique pour assurer la sécurité de ces femmes et sensibiliser leur environnement au danger des pratiques auxquelles, à tort, on les expose. D'autres structures associatives concentrent leurs efforts sur des profils de victimes tels que les rescapés de catastrophes naturelles, les personnes ayant été exposées à la guerre, les victimes d'abus sexuels ou celles atteintes de maladies comme le sida ou le cancer. En proie à des traumatismes non traités, elles deviennent l'objet d'exclusions, de maltraitements et de stigmatisations qui minent leur vie et leur avenir. Au-delà du traitement de fond des pathologies psychiatriques, il s'agit, pour ces associations, d'apporter un premier secours



© bluemindfoundation.org



© bluemindfoundation.org



© bluemindfoundation.org

psychologique. En l'absence du réseau médical approprié, certaines actions sont menées pour créer des réseaux de substitution, en faisant appel à des employés du secteur paramédical ou, plus insolite, à des salons de coiffure !

Les coiffeuses au service de la santé mentale

Bluemind Foundation est un projet né d'une histoire personnelle où le tragique s'est transformé en moteur de changement. Cette organisation non lucrative a été créée par Marie-Alix de Putter, qui, à la suite de l'assassinat de son mari, a connu les affres de la dépression et de l'anxiété. Ayant pu mesurer, par le biais de cette épreuve, l'importance de la santé mentale et ayant su s'en sortir, elle a eu la volonté d'aider d'autres femmes à dépasser ce cap douloureux. Son idée a pris forme en 2021, avec le lancement des activités de l'association. Celles-ci s'articulent autour du bien-être mental dans un contexte marginalisant ce genre de débats.

L'objectif de Bluemind et de ses bénévoles est de déstigmatiser les troubles de la santé mentale et de rendre les soins accessibles. Par le biais de différentes études menées sur le terrain, il a pu être constaté que le réseau médical et paramédical était réparti inégalement, sur le continent, d'un pays à l'autre et d'une ville à l'autre. Et que, sans que ce soit sa destination première, un autre réseau jouait déjà un rôle d'écoute et qu'il pourrait combler ce vide à condition de former des personnes à certains prérequis.

C'est dans ce contexte qu'est né le projet Heal by Hear, le premier réseau de « coiffeuses ambassadrices de la santé mentale ». Il s'agit d'un programme innovant qui forme les professionnelles de la beauté à l'écoute active et à certaines pratiques liées à la santé mentale à travers six modules et deux ateliers pratiques. Au bout de leurs



© bluemindfoundation.org

formations, des professionnelles de la beauté sont outillées pour reconnaître les manifestations des troubles mentaux et sont habilitées à orienter les clientes vers les praticiens adéquats.

Se confiant facilement à leurs coiffeuses à propos de leurs événements traumatiques ou de leurs expériences personnelles, les clientes trouvent, ce faisant, plus qu'une écoute passive ou du réconfort.

L'association a également développé d'autres projets, comme un programme de bourses d'études d'une durée

Il ressort des études de terrain effectuées par l'association dans 7 pays (notamment, le Togo, le Cameroun, la Côte d'Ivoire...) que, sur l'échantillon de 714 femmes et 148 coiffeuses, 67,3 % des femmes interrogées affirment se confier à leur coiffeuse et que 91 % des coiffeuses sont prêtes à se former aux premiers secours en santé mentale. Selon les études de Bluemind, 10 coiffeuses seraient, par ailleurs, capables d'assurer la sensibilisation de 3 600 femmes par an.

de quatre ans au profit des étudiants en psychiatrie et un think tank visant à assurer l'information sur la santé mentale par et pour les jeunes.