CHAPITRE 3

La santé mentale

Avoir un esprit sain est tout aussi important qu'être en bonne santé. Lorsque votre esprit est sain, vous avez la force émotionnelle de prendre soin de vous-même et de votre famille, de voir les problèmes et faire de votre mieux pour les résoudre, de planifier votre futur et de créer des relations satisfaisantes avec les autres. Lorsque vous avez une bonne santé mentale, vous pouvez accepter l'aide des autres et vous mettre toujours en valeur.

De nombreuses femmes handicapées développent des problèmes de santé mentale qui les empêchent de faire face à des défis, d'être satisfaites de leur vie ou d'apporter leur contribution à la communauté. Ces troubles mentaux peuvent souvent être liés au handicap, mais en général, ils sont causés par la manière dont la communauté traite les femmes vivant avec un handicap.

Ce chapitre décrit les obstacles à la santé mentale auxquels sont confrontées les femmes vivant avec un handicap. Il décrit aussi les troubles mentaux et fait des propositions d'étapes à suivre pour se sentir mieux. Il montre aussi des moyens que les familles et les communautés peuvent utiliser pour promouvoir la santé mentale.

Souvenez-vous, **il n'y a aucune solution rapide aux troubles mentaux**. Faites attention si quelqu'un vous le promet.

Les obstacles à la santé mentale

Le stress, la discrimination, l'isolement, et les évènements traumatisants constituent quelques obstacles à la santé mentale que les femmes vivant avec un handicap rencontrent. Bien sûr, ce ne sont pas toutes celles qui rencontrent ces problèmes qui développent des problèmes de santé mentale. Le stress par exemple n'est pas une maladie mentale bien que l'excès de stress peu constituer un problème lorsque vous n'arrivez plus à faire face aux obstacles que vous rencontrez. Les évènements traumatisants dans votre vie ne provoquent pas toujours des problèmes de santé mentale, mais si vous n'avez pas de soutien pendant la période où vous tentez de les comprendre et de les assumer émotionnellement, cela peut arriver.

En pensant aux troubles mentaux, souvenez-vous que :

- Il n'y a pas une ligne claire entre les réactions normales aux évènements de la vie et les problèmes de santé mentale.
- La plupart des gens présentent certains signes décrits dans ce chapitre à différentes périodes de leur vie parce que chacun rencontre des problèmes d'un moment à l'autre.
- Les signes des troubles mentaux peuvent varier selon les communautés. Un comportement qui semble bizarre à un étranger peut être considéré comme normal selon les traditions et les valeurs d'une autre communauté.

Si vous pensez qu'une personne a un problème de santé mentale

Si vous soupçonnez une personne d'avoir un problème de santé mentale, cherchez à mieux la connaître. Ecoutez ce que les autres disent à propos de son comportement et la manière dont elle a changé. Puisque les troubles mentaux trouvent leurs racines dans la famille ou dans la communauté, pensez à la manière dont ces facteurs peuvent contribuer à occasionner le problème. Cependant, ce ne sont pas toutes les maladies mentales qui ont des causes identifiées. Souvent, on ne connait simplement pas la raison pour laquelle une personne développe des troubles mentaux.

Il se peut que vous vous sentiez faible ou malade. Cependant, le vrai problème peut être quelque chose d'injuste ou de mal dans la vie.

LE STRESS

Lorsque vous êtes beaucoup stressée chaque jour et sur une longue période, vous pouvez vous sentir submergée et incapable de vous en sortir. Le problème peut s'aggraver si l'on vous a appris à ne pas vous mettre en valeur et à négliger vos propres besoins.

Changements physiques et maladies dus au stress

Lorsque vous êtes stressée, votre corps se prépare à réagir rapidement et à repousser le stress. Certains changements qui s'opèrent sont :

- Le cœur commence à battre plus rapidement.
- La pression artérielle augmente.
- La personne respire plus rapidement.
- La digestion ralentit.

www.hesperian.org health guides

Lorsque le stress est soudain et sévère, vous pouvez sentir ces changements dans votre corps. Ensuite une fois le stress parti, votre corps retourne à la normale. Cependant, lorsque le stress est peu sévère et apparait lentement, vous pouvez ne pas remarquer combien il affecte votre corps bien que les signes soient toujours là.

Le stress qui continue pendant une longue durée peut mener aux signes physiques fréquents de l'anxiété et la dépression, tels que les maux de tête, les problèmes intestinaux et le manque d'énergie.

Les barrières sociales occasionnent le stress

Les mêmes barrières qui empêchent les femmes vivant avec un handicap d'avoir des soins médicaux provoquent également le stress dans leur vie quotidienne. Etant donné qu'elles rencontrent plusieurs sources de stress, il est particulièrement important que les femmes vivant avec un handicap de trouver le soutien dont elles ont besoin pour se sentir fortes et confiantes en leurs capacités, et de maintenir leur estime de soi.

Le genre

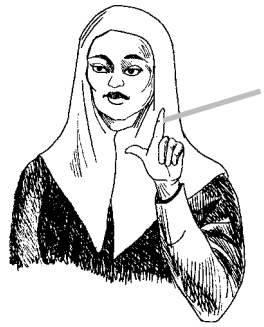
Le genre est la manière dont une communauté définit ce que c'est que d'être un homme ou une femme. Dans les communautés qui ne valorisent pas les filles autant que les garçons, les filles subissent plus de stress. Vos frères peuvent bénéficier d'une meilleure éducation ou de plus de nourriture. Vous pouvez être beaucoup critiquée et on peut ne pas remarquer vos efforts. Une fille vivant avec un handicap est plus sujette à être traitée de la sorte qu'une fille qui ne souffre pas de handicap ou un garçon handicapé. En grandissant, il peut vous arriver de croire que vous ne méritez pas d'être bien traitée par votre partenaire et votre famille, de bénéficier de soins médicaux lorsque vous êtes malade ou de développer vos compétences. Lorsque vous êtes dans cette situation, votre famille peut penser que votre très faible importance dans la famille et dans la communauté est naturelle et juste – pourtant en réalité cela est injuste.

La pauvreté

Lorsqu'une famille est pauvre, il est plus difficile pour une fille ou une femme handicapée d'avoir les compétences dont elle a besoin pour travailler. Elle pourrait ne pas avoir la prothèse auditive ou les béquilles dont elle a besoin pour aller à l'école. Si une fille ou une femme handicapée n'a pas la chance de contribuer à soutenir la famille, elle peut être traitée comme un fardeau. Si la famille ne dispose pas d'assez de nourriture, elle peut décider de donner une grande partie aux membres qui travaillent pour la soutenir.

Les attitudes face au handicap

Les communautés peuvent aussi avoir des faibles attentes par rapport aux choses que les filles ou les femmes vivant avec un handicap sont en mesure de faire. Ayant appris qu'elles ont très peu de choses sur lesquelles espérer, les femmes vivant avec un handicap ont très peu tendance à se valoriser. Elles manquent souvent de confiance en soi pour plaider pour un changement au sein de la communauté.



Lorsque vous grandissez et que vous êtes entourée de personnes qui vous aiment mais qui croient que vous n'êtes pas capable de faire beaucoup de choses, vous commencez vous aussi à croire en cela. Le fait que les personnes que vous aimez vous demandent très peu de services peut blesser vos sentiments envers vous-même.

La discrimination, le stress, et l'estime de soi

Notre association a été créée en 1989 par des femmes vivant avec un handicap afin de promouvoir le bien-être de la femme vivant avec un handicap. Nous sommes 21 membres avec des handicaps divers (visuel, auditif, et physique, et difficulté à parler). Nous nous rencontrons une fois par mois pour parler de nos problèmes et essayer de trouver des solutions.

Nous acceptons toutes que les femmes vivant avec un handicap sont souvent victimes de discrimination, parce que :

- nous sommes des femmes ;
- nous sommes handicapées ; et
- nous sommes pauvres pour la plupart.

Nous sommes rejetées comme partenaires convenables de mariage ou comme la « mauvaise » image au travail. Les filles et les femmes vivant avec un handicap n'ont pas souvent la possibilité d'aller à l'école même lorsque celle-ci est accessible. Par exemple, même dans les écoles spéciales pour les enfants vivant avec un handicap, les garçons sont généralement privilégiés.

Nous avons peu de chances de bénéficier d'une formation afin de trouver un emploi. Nous subissons des abus physiques, émotionnels et sexuels. Contrairement aux hommes et les femmes qui ne souffrent pas de handicap, nous avons rarement l'opportunité de prendre des décisions à la maison et dans la communauté.

Cependant, pour chacune de nous dans l'association, le problème majeur est le manque d'estime de soi. La société nous enseigne à ne pas nous valoriser. Nous sommes généralement considérées comme incapables de prendre soin d'un homme, d'avoir des enfants et de faire des travaux utiles. Nous sommes alors considérées sans valeur. Même nos familles élargies ont besoin de nous uniquement lorsque nous nous montrons très utiles envers elles.

—Dormaa Ahenkro, Ghana

www.hesperian.org health guides

L'image du corps

La communauté peut considérer les femmes handicapées comme moins importantes que les autres femmes parce qu'elles ne correspondent pas à l'image d'une belle femme selon cette communauté. Cependant, les femmes vivant avec un handicap voient une grande diversité de corps et de comportements autour d'elles et sont conscientes de ces différences. Il peut leur arriver aussi de se sentir belles, bien habillées, capables et fortes même avec leurs cicatrices, leurs difformités, leurs amputations, leurs prothèses auditives, leurs expressions et gestes inhabituels, leurs fauteuils roulants, leurs béquilles, leurs bâtons, leurs cannes, ou la possibilité d'avoir des attaques (crises) ou faire des selles et d'uriner en public.

Comment j'ai changé mon image

Je me nomme Rose et je viens du Kenya. Je suis aveugle et il y a plusieurs des membres de ma famille et des amies qui m'aident à m'occuper de moi au quotidien. J'apprécie beaucoup leur aide, cependant j'étais aussi frustrée parce que je ne pouvais pas trop contrôler la manière dont je suis habillée, ou la manière dont les choses étaient faites. J'avais l'impression d'être tout le temps traitée comme une enfant parce que personne ne semblait me traiter avec respect.

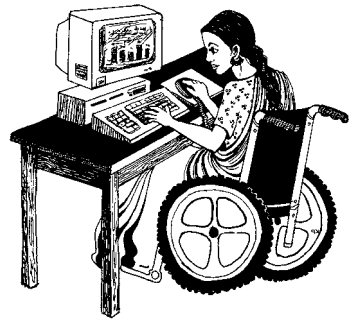
Je voulais me sentir plus indépendante alors j'ai commencé à poser des questions. Lorsque quelqu'un m'aidait à m'habiller, je demandais à quoi ressemblaient mes habits et comment mes cheveux étaient tressés. Je demandais aussi comment les autres femmes de mon âge s'habillaient et se coiffaient.

Je me suis vite rendue compte que je finissais par ressembler à une enfant lorsque les aides-soignants m'habillaient et me coiffaient. Il n'est pas étonnant que je ne sois pas traitée avec respect. Pourtant, je suis une adulte de 25 ans et je n'aimerais pas être traitée comme une enfant. Alors j'ai demandé à mes aides-soignants de m'apprendre à faire moi-même mes cheveux comme le faisaient les autres femmes de la communauté. Elles étaient contentes de le faire. Elles n'y avaient jamais pensé auparavant. Comme elles avaient l'habitude de faire les cheveux de leurs filles, elles m'ont aidé de la même manière. Maintenant, mes amies m'aident à m'habiller comme les autres femmes de la communauté et les autres personnes de la communauté me traitent avec respect.

L'isolement

Les filles handicapées pourraient vivre à l'écart des autres enfants et ne pas avoir la chance de nouer des amitiés. Elles pourraient ne pas apprendre les valeurs sociales dont elles ont besoin pour bâtir des relations fortes en tant qu'adultes. Le fait d'être seules et isolées peut occasionner le stress. Il est important d'avoir des amis et de faire partie de la communauté pour développer une bonne estime de soi.

Une adolescente qui souffre d'un handicap a aussi besoin de soutien pour développer de la confiance en rapport avec sa sexualité afin de pouvoir bâtir des relations personnelles et intimes (voir page142).



Les compétences professionnelles

Les femmes vivant avec un handicap ont moins de chance d'être formées pour l'emploi et ainsi de gagner de l'argent. Si elles n'ont pas la chance d'acquérir des compétences professionnelles, il devient plus difficile de se prendre en charge et de soutenir leurs familles.

Les troubles mentaux courants

Bien qu'il y ait plusieurs sortes de problèmes de santé mentale, les plus fréquents sont l'anxiété, la dépression, les réactions au traumatisme, la consommation abusive de l'alcool ou de la drogue.

La dépression (tristesse extrême ou sentiment de vide total)

La dépression affecte près de 5 femmes handicapées sur 10, contre environ 2 sur 10 pour les personnes qui ne souffrent de handicap. Cela n'est pas surprenant parce que de nombreuses filles vivant avec un handicap n'ont pas la chance d'être éduquées, de développer de la confiance ou d'apprendre à faire les choses d'elles-mêmes. En grandissant, les barrières sociales et les changements de votre état de santé vous rendent la tâche plus difficile pour vous et vous rendent mécontentes et déprimées.

Signes :

- sentiment de tristesse presque tout le temps
- insomnie ou excès de sommeil
- difficultés à réfléchir clairement
- manque d'intérêt pour les activités agréables, la nourriture ou le sexe
- problèmes physiques tels que des maux de tête et des problèmes intestinaux qui ne sont pas dus à des maladies
- manque d'énergie pour les activités quotidiennes
- pensées sur la mort ou le suicide.

Bien qu'il soit difficile de croire que vous en souffrez, la dépression ne dure pas toujours. Voir plus d'informations sur les moyens de surmonter la dépression (pages 60 à 69).

www.hesperian.org health guides

Au fil de votre croissance

Votre corps continuera à changer au fur et à mesure que vous prenez de l'âge. Vos tâches quotidiennes prendront plus de temps, certains handicaps s'aggraveront et vous pourrez avoir des handicaps 'secondaires' découlant de l'utilisation abusive de certaines parties de votre corps. Au fur et à mesure que vous prenez de l'âge, plusieurs choses pourraient 'mal' fonctionner dans votre organisme et vous devrez vous adapter à la manière dont vous faites souvent les choses. Ces changements constants peuvent vous faire penser que vous ne serez jamais vraiment indépendante et que vous devez toujours compter sur les autres. Votre estime de soi peut être affectée par le fait de sentir votre dépendance s'accroitre. Voir Chapitre 13 : Grandir avec un handicap.

Si vous vous sentez triste la plupart du temps, ou vous n'arrivez pas à dormir, ou si vous remarquez un changement de votre humeur, parlez-en à un membre de votre famille en qui vous avez confiance ou à un agent de santé.

Le suicide

La dépression grave peut conduire au suicide. De nombreuses personnes ont pensé au suicide au moins une fois dans leur vie. Cependant, lorsque ces pensées sont de plus en plus fréquentes ou plus fortes, vous avez immédiatement besoin de l'aide d'un conseiller qualifié ou d'un psychologue.

- Vous sentez vous seule et isolée de votre famille et de vos amis ?
- Avez-vous perdu l'envie de vivre ?
- Consommez-vous régulièrement de l'alcool et de la drogue ?
- Avez-vous des problèmes de santé graves ?
- Avez-vous pensé au suicide ?
- Avez-vous déjà essayé de vous suicider ?

Si la réponse à l'une de ces questions est 'oui', vous pourrez vous sentir mieux simplement en parlant de vos problèmes à quelqu'un en qui vous avez confiance. Certains conseillers ou médecins peuvent utiliser des médicaments pour traiter la dépression.

Si une personne que vous connaissez envisage de se suicider, demandez à ce qu'elle soit surveillée de près et qu'elle ne soit pas seule. Demande-lui de ne pas laisser des objets dangereux autour d'elle. Si il y a un centre hospitalier psychiatrique dans votre communauté, demandez si il y a quelqu'un qui peut régulièrement échanger avec elle.

L'anxiété (se sentir nerveux ou inquiet)

Si les sentiments de nervosité ou d'inquiétude (d'autres noms utilisés fréquemment pour décrire l'anxiété sont 'les nerfs', 'les troubles nerveux' et 'les troubles cardiaques') persistent sur une longue durée et deviennent plus graves, alors il se peut que vous ayez des problèmes de santé mentale.

Signes :

- Etre tendu ou nerveux sans raison
- Transpirer
- Avoir des palpitations (en l'absence de maladie cardiaque)
- Avoir de fréquentes douleurs physiques qui ne sont pas causées par des maladies physiques et qui augmentent lorsque vous êtes tristes.

Les crises de panique sont une sorte d'anxiété sévère. Elles apparaissent de manière brusque et peuvent durer quelques minutes ou plusieurs heures. En plus des signes mentionnés ci-dessus, vous pouvez ressentir de la terreur et avoir peur de perdre conscience (s'évanouir) ou de mourir. Vous pouvez aussi avoir des douleurs à la poitrine, des difficultés à respirer et avoir l'impression que quelque chose d'épouvantable va se produire.

Le traumatisme

Lorsqu'une chose horrible arrive à une femme, elle souffre d'un traumatisme. Certains des types les plus fréquents de traumatisme sont la violence conjugale, le viol, la guerre, la torture et les catastrophes naturelles. Le traumatisme est une menace pour le bien-être physique et mental de la femme. Par conséquent, elle se sent en danger, en insécurité, sans défense et incapable de croire au monde ou aux autres personnes autour d'elle. Il faut beaucoup de temps à une femme pour se remettre d'un traumatisme, surtout lorsqu'il est causé par une autre personne.

Handicap occasionné par le traumatisme

Lorsqu'une femme devient handicapée au cours de sa vie à cause d'un accident, de la guerre ou d'une maladie, le changement brusque peut devenir très difficile pour elle. Certaines femmes nouvellement handicapées pourraient penser qu'elles ne sont plus importantes pour elles-mêmes, leurs familles et leurs communautés. Elles pourraient aussi avoir peur ou être troublées à cause du traumatisme.

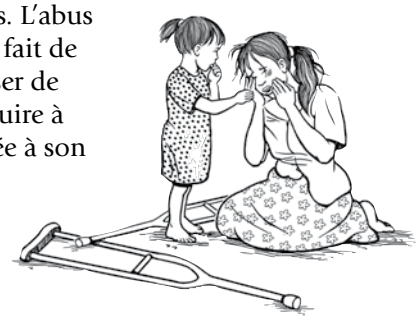
Souvent, une femme qui devient handicapée au cours de sa vie a grandi avec de la confiance, une bonne éducation et beaucoup de compétences. Il se peut qu'elle ait bâti des relations solides avec les autres et qu'elle attende d'être respectée. Lorsqu'elle devient handicapée, cela peut prendre du temps pour que son corps s'adapte. Il peut même être plus difficile de s'adapter aux changements quant à la manière dont les autres la voient ou dont elle se voit elle-même.

Plusieurs femmes qui deviennent handicapées au cours de leur vie affirment avoir dû prendre la décision de ne pas abandonner. Bien qu'elles se sentent tristes ou choquées, elles se sont rendues compte qu'elles devaient décider de la manière de vivre leur vie. (Voir « L'histoire d'Annie, » page 63).

www.hesperian.org health guides

L'abus est une sorte de traumatisme

Les filles vivant avec un handicap sont particulièrement menacées d'abus ou de violence par un membre de leur famille. On parle d'abus lorsque quelqu'un fait des attouchements à connotation sexuelle à une fille ou lorsqu'un père, un frère, un cousin, ou un aide-soignant la force à avoir des rapports sexuels. L'abus peut aussi impliquer le fait de frapper ou de blesser une fille, le fait de l'humilier, de s'occuper d'elle d'une manière cruelle ou de refuser de s'occuper d'elle. L'abus est une sorte de traumatisme qui peut nuire à la santé mentale de la fille. Si une femme a été abusée ou blessée à son enfance, cela peut l'affecter pendant plusieurs années.

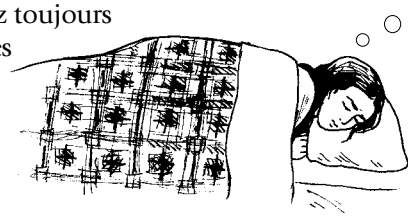


De nombreuses femmes vivant avec un handicap qui continuent d'être abusées étant adultes ne se plaignent pas parce qu'elles pensent qu'elles ne méritent pas d'être bien traitées. Voir le Chapitre 14 pour plus d'informations sur l'abus.

Les réactions au traumatisme

Si vous avez subi un traumatisme, vous êtes susceptibles d'avoir plusieurs réactions différentes telles que :

- le fait de se rappeler du traumatisme de manière répétitive. Pendant que vous êtes éveillée, vous pouvez toujours vous souvenir de choses effroyables qui se sont passées. Il peut vous arriver d'en rêver ou d'avoir des insomnies parce que vous y pensez pendant la nuit.



- le fait de se sentir engourdie ou de ressentir les émotions moins qu'avant. Il peut vous arriver d'éviter des personnes ou des endroits qui vous rappellent le traumatisme.
- le fait de devenir très vigilante. Si vous êtes constamment à la recherche du danger, vous aurez des difficultés à dormir. Vous pouvez réagir de manière exagérée lorsque vous êtes surprise.
- le fait de se sentir en colère ou honteuse de ce qui est arrivé. Si vous êtes passée par un traumatisme dans lequel d'autres sont morts ou ont été grièvement blessés, il peut vous arriver de vous sentir coupable du fait que les autres ont souffert plus que vous.
- le fait de se sentir isolée et distante des autres.
- le fait d'avoir des troubles du comportement étranges ou violents au cours desquels vous êtes confuse en ce qui concerne l'endroit où vous vous trouvez.

Les personnes souffrant de réactions traumatiques peuvent aussi se sentir anxieuses ou déprimées ou consommer de l'alcool ou de la drogue avec excès.

Plusieurs de ces signes sont des réactions normales à une situation difficile. Par exemple, il est normal de se sentir en colère après un traumatisme ou d'être vigilante au cas où la situation serait encore dangereuse. Toutefois, vous avez besoin d'aide si les signes sont graves au point de vous empêcher de mener vos activités quotidiennes, ou si ils apparaissent des mois après le traumatisme.

Solutions pour surmonter les réactions traumatiques

Si vous avez été victime d'un traumatisme, vous aurez besoin d'aide pour :

- apprendre à faire de nouveau confiance aux autres.
- parler de votre vie avant le traumatisme aussi bien que de vos expériences actuelles. Ainsi, vous pouvez vous rendre compte que bien que la vie ait beaucoup changé, vous êtes la même personne à bien des égards.
- exprimer les choses douloureuses dont il est difficile de parler ou qui sont 'enfouies' là où on ne peut pas s'en souvenir. Le dessin, la peinture ou encore une activité apaisante comme le massage peut vous aider à exprimer ou à soulager ces sentiments douloureux.
- comprendre vos réactions. Une fois que vous comprenez vos réactions, les sentiments ont moins de contrôle sur vous.
- faire un plan pour ces souvenirs que vous ne pouvez pas éviter. Si les souvenirs du traumatisme vous font réagir de manière effrayante, il sera bénéfique de faire un plan pour ces choses qui sont inévitables. Par exemple, vous pouvez vous dire : « Son visage ressemble à celui de mon agresseur, mais il est une personne différente et n'a pas l'intention de me faire du mal. »

- vous rappelez que vous n'êtes pas responsable de ce que vous avez dit ou fait si vous avez été violée ou blessée d'une manière ou d'une autre. Toute responsabilité incombe à ceux qui vous ont fait mal. Les personnes qui vous ont fait du mal peuvent faire en sorte que vous ayez l'impression de ne plus jamais pouvoir être entière. Bien que les mauvaises expériences puissent vous changer, vous pouvez surpasser même les épreuves les plus terribles avec l'aide des personnes qui s'occupent de vous.

Essayez de garder un objet de votre nouvelle vie près de vous lorsque vous dormez. Ainsi, si vous rêvez de votre traumatisme, à votre réveil l'objet vous rappellera que vous êtes désormais en sécurité.

Si vous connaissez quelqu'un qui a subi un traumatisme

D'abord, il serait mieux que les amis, la famille ou les aides-soignants d'une femme qui a subi un traumatisme l'aident à faire ses activités quotidiennes ou à les faire pour elle si telle est sa volonté. Vous pouvez lui faire savoir que vous voulez l'écouter et que vous pouvez attendre qu'elle soit prête à en parler. Plus tard, encouragez-la à reprendre les activités qu'elle aimait faire ou qui faisaient partie de sa routine quotidienne.

www.hesperian.org health guides

Maladie mentale grave (psychose)

Les femmes vivant avec un handicap sont exposées aux maladies mentales si elles ont :

- eu des problèmes de santé mentale par le passé.
- perdu des membres de leur famille ou si elles en sont séparées.
- subi de la violence ou ont eu des partenaires violents.
- peu de soutien social.

Une femme vivant avec un handicap peut être atteinte d'une maladie mentale si elle présente l'un de ces signes :

- Elle entend des voix et voit des choses que les autres n'entendent ni ne voient (hallucinations).
- Elle a des croyances étranges qui affectent sa vie quotidienne (délires) — par exemple, elle croit que ses voisins essaient de la tuer.
- Elle ne prend plus soin d'elle-même — par exemple, elle ne s'habille pas, ne se lave pas ou ne mange pas.
- Elle se comporte d'une manière bizarre, par exemple elle dit des choses insensées.

Des signes similaires peuvent être occasionnés par les maladies, l'intoxication, les médicaments, la consommation abusive de la drogue, ou une lésion du cerveau. Les personnes qui ne sont pas mentalement maladies agissent souvent d'une manière qui conduit les autres à se poser des questions sur leur santé mentale, particulièrement si ces comportements sont en rapport avec des croyances ou des traditions qui ne sont pas partagées avec la communauté entière. Par exemple, lorsqu'une femme dit avoir reçu des conseils dans une « vision », elle peut être en train de s'inspirer des sources traditionnelles de la connaissance et de l'orientation – pas qu'elle a des hallucinations ou qu'elle est mentalement malade. Il est plus probable que ces signes soient ceux de la maladie mentale s'ils sont très fréquents et forts à tel point d'empêcher la personne de mener ses activités quotidiennes.

Comment traiter une maladie mentale

Bien que dans la plupart des endroits, les familles s'occupent des personnes malades mentales, il est encore mieux si elles sont suivies par un psychologue qualifié. Dans certains cas, les médicaments sont nécessaires mais ils ne devraient pas être le seul traitement.

Les guérisseurs traditionnels jouent souvent un rôle important dans le traitement de la maladie mentale. Un guérisseur qui vient de la même communauté que la personne malade pourrait la connaître ainsi que sa famille, la comprendre et se faire une idée claire du stress qu'elle a subi. Certains guérisseurs utilisent des traitements ou des rituels qui peuvent aider une femme à surmonter son problème.

Quel que soit le traitement administré, une personne atteinte de maladie mentale devra être toujours traitée avec gentillesse, respect et dignité.

Posez-vous ces questions avant de décider du traitement de la maladie mentale :

- Quel est l'objectif de chaque étape du traitement ?
- Qu'espérons-nous ?
- Si la personne ne constitue pas un danger pour elle-même et pour les autres, peut-elle être soignée tout en restant à la maison ou vivant avec les autres dans sa communauté ?
- La famille sera-t-elle associée au traitement ?
- La personne qui administre le traitement est-elle respectée au sein de la communauté ?
- Existe-t-il un des traitements qui provoquent des effets secondaires, de la souffrance physique ou de la honte ?

La partie la plus importante de tout traitement est le soutien et les soins de la famille et des amis.

Lorsqu'une personne doit recevoir un traitement dans un hôpital, demandez toujours la permission de visiter l'établissement avant de l'y laisser seule. Assurez-vous de la propreté de l'hôpital, de la sécurité des patients et de la possibilité de recevoir des visites, et du suivi constant du personnel de santé qualifié. Les patients devraient être libres de se déplacer, à condition qu'ils ne constituent pas un danger pour eux-mêmes ou pour les autres. Aussi, rassurez-vous de connaître les procédures à suivre pour faire sortir la personne de l'hôpital plus tard.

Les services de santé mentale pourraient avoir les mêmes barrières que les autres bâtiments et services, ce qui complique la mobilité et la communication des personnes vivant avec un handicap. Voir idées pour améliorer l'accès à tous les services de santé.

Comment venir à bout de la santé mentale

Pour se construire une meilleure vie, les femmes vivant avec un handicap ont besoin de santé, d'éducation, et de la possibilité de se déplacer de façon autonome afin de gagner leur vie. Cependant, une difficulté rencontrée dans l'atteinte de ces objectifs peut mettre votre santé mentale à l'épreuve. En général, vous n'avez pas besoin de soins d'un psychologue qualifié pour surmonter la plupart des sentiments de dépression, d'anxiété, ou d'une faible estime de soi. Il y a des moyens dont vous pouvez vous servir pour commencer à vous sentir mieux avec l'aide d'une autre personne ou d'un groupe.

www.hesperian.org health guides

Les choses que vous pouvez faire avec peu de ressources

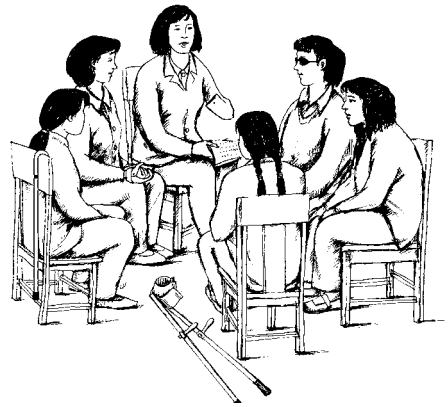
- Passez du temps avec vos amis à faire du jardinage, de la cuisine ou à faire d'autres activités quotidiennes.
- Exprimez vos sentiments. Le fait d'écrire des poèmes, des chansons et des histoires peut vous aider à transmettre des messages que vous avez du mal à transmettre aux autres. Vous pouvez aussi exprimer vos sentiments sans utiliser de mots à travers la danse, le dessin, la peinture ou la musique. Vous n'avez pas besoin d'être un artiste compétent pour vous exprimer par ces canaux.
- Créez des cadres agréables. Essayez d'aménager votre milieu de vie à votre goût. Essayez d'avoir autant de lumière et d'air frais que possible.
- Essayez d'avoir de belles choses autour de vous. Cela pourrait signifier mettre des fleurs dans la pièce, jouer de la musique, ou se rendre dans un endroit avec une belle vue.
- Pratiquez des rites traditionnels qui augmentent la force intérieure et aident à apaiser le corps et l'esprit.

Apprenez à vous détendre

- Fermez les yeux et imaginez un endroit sécurisé et paisible où vous aimeriez être. Cela pourrait être n'importe quel endroit : sur une montagne, près d'un océan ou d'un lac ou dans un champ.
- Continuez à penser à cet endroit pendant que vous inspirez profondément par les narines et expirez par la bouche.
- Si cela marche, pensez à une pensée positive comme « Je suis en paix » ou « Je suis en sécurité ».
- Continuez à respirer en vous concentrant sur l'endroit ou sur la pensée. Faites ceci pendant environ 20 minutes (aussi longtemps qu'il est nécessaire pour faire cuire du riz).
- Si vous commencez à vous sentir mal à l'aise ou apeurée à un moment de l'exercice de relaxation, ouvrez les yeux et respirez profondément.

Vous pouvez faire cet exercice dans votre groupe ou à la maison lorsque vous avez des difficultés à dormir ou lorsque vous vous sentez tendue et effrayée. La respiration profonde aide à apaiser les sentiments de nervosité.

Les relations d'entraide



Dans une relation d'entraide, 2 ou plusieurs personnes prennent l'engagement d'apprendre à se connaître, à se comprendre et à s'entraider.

Les relations d'entraide peuvent vous aider à avoir du soutien, à reconnaître les sentiments et à contrôler les réactions impulsives. On peut former une relation d'entraide entre amis, entre membres de la famille, entre femmes vivant avec un handicap, entre des femmes qui travaillent ensemble ou dans un groupe formé pour un autre objectif.

Soyez prudentes dans le choix de vos relations d'entraide. Formez des relations avec seulement des personnes qui respecteront vos sentiments et votre vie privée. Pour plus d'informations sur comment former des groupes d'entraide, voir pages 65 à 66.

Apprenez à vous valoriser

Lorsque vous avez une bonne opinion de vous-même, vous pouvez garder la tête haute et vous sentir fière de vous-même et de ce que vous pouvez faire. Vous avez le courage d'essayer de nouvelles choses et la force de croire en vous. Vous avez du respect pour vous même lorsque vous faites des erreurs ; et lorsque vous avez du respect pour vous-même, les autres vous respectent aussi.

Lorsque vous savez que vous êtes importante, vous prenez de bonnes décisions concernant votre vie. Vous valorisez votre sécurité, vos sentiments, votre santé - votre personne toute entière! Une bonne estime de soi vous aide à savoir que chaque partie de vous-même vaut la peine d'être entretenue et protégée.

Lorsqu'une femme grandit avec le soutien de sa famille, de son école et de sa communauté pour vivre la meilleure vie possible, son estime de soi sera très élevée, qu'elle soit handicapée ou non. Cependant, si elle grandit avec le sentiment qu'elle est moins importante que les autres à cause de son handicap, elle doit apprendre à se valoriser.

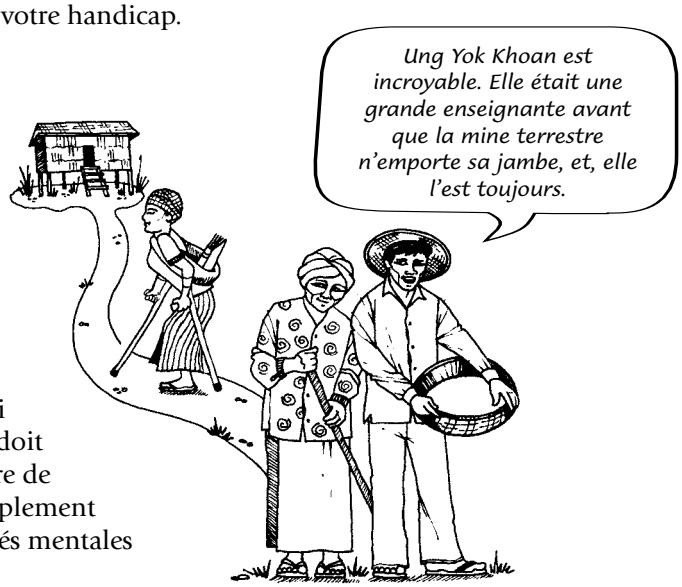
L'une des parties les plus importantes de la santé mentale est l'estime de soi. Vous avez une bonne estime de soi lorsque vous savez que vous méritez d'être traitée avec respect. Vous savez que les gens vous écoutent et valorisent vos opinions. Vous vous sentez capable de faire face à des difficultés et des défis.

Les filles et les femmes qui sont traitées avec respect par leurs familles, leurs écoles et leurs communautés développent une bonne estime de soi. Plus les familles et la communauté peuvent vous donner le respect nécessaire pour vivre une vie meilleure, plus vous vous sentirez confiante. Les autres choses qui vous permettent d'avoir une bonne estime de soi sont les travaux importants, la sécurité financière, les relations amoureuses et la protection contre les abus physiques et sexuels.

www.hesperian.org health guides

Comment accroître son estime de soi

Apprendre à vous valoriser et à développer votre estime de soi est un processus qui commence au moment où vous grandissez et continue tout le long de votre vie. Toutefois, même si on ne vous valorisait pas étant enfant, si on ne vous protégeait pas, ou si vous n'aviez pas la chance de développer de la confiance ou d'apprendre à faire les choses de vous-même, vous ne devez pas vivre ainsi étant adulte. Vous pouvez vous valoriser et avoir du respect pour vous-même et on vous verra telle que vous êtes – de toute façon, votre expérience vous a appris à vous adapter et à travailler avec votre handicap.



Avec l'aide et le soutien de ses amis et de sa famille, une femme qui devient subitement handicapée peut apprendre à dominer son handicap. Elle peut apprendre à faire les choses différemment, d'une manière qui s'adapte à son handicap. Elle ne doit cependant pas changer sa manière de se valoriser et de se respecter simplement parce que son corps ou ses facultés mentales ont changé.

L'histoire d'Annie

Dr Annie est médecin, femme et mère. Elle est devenue sourde des suites de maladie et elle s'est retrouvée brusquement handicapée à cause de la perte de son ouïe. Lorsqu'elle est entrée dans le monde des personnes handicapées, elle a expérimenté la solitude que vivaient plusieurs de ces femmes. Dr Annie savait qu'elle pouvait soit abandonner son ancien mode de vie, soit faire des choix qui lui permettraient de vivre une vie aussi normale que possible. Elle a appris à lire sur les lèvres et à communiquer par écrit lorsque les autres n'arrivaient pas à la comprendre. La dignité et le courage de Dr Annie face à une grande perte personnelle et à la souffrance a été un exemple positif pour plusieurs personnes.

Le choix de Neelima

Lorsque Neelima était adolescente, elle a essayé de se suicider en buvant de l'acide. L'acide a complètement brulé ses intestins et son estomac. Les médecins Indiens qualifiés qui lui ont sauvé la vie lui ont dit qu'elle devrait faire un choix : Après l'opération, elle serait capable ou de parler, ou de manger de petites portions de nourriture, mais pas les deux. Neelima a choisi de pouvoir manger. Elle est restée mentalement forte après que son larynx a été retiré et ne pouvait plus parler. Malgré son handicap, Neelima a terminé ses examens scolaires et a entamé une carrière dans la restauration.

Toujours bonne cuisinière, Neelima s'est fait une renommée en préparant de la nourriture à la maison pour ensuite la vendre.

Il n'est pas toujours facile d'apprendre à se valoriser, mais cela peut se faire en faisant de petits pas.

La première étape est d'aller à la rencontre des gens. Si vous n'avez pas l'habitude de sortir, vous pourriez essayer de vous asseoir devant votre porte et de saluer vos voisins. Ensuite, si vous en avez la possibilité, allez au marché et échangez avec les gens. Lorsqu'ils apprendront à vous connaître, ils comprendront que les femmes vivant avec un handicap et celles qui ne souffrent pas de handicap ne sont pas vraiment très différentes. A chaque fois que vous sortirez, il sera plus facile de rencontrer des gens et de discuter avec eux.

Souvent, le handicap d'une femme fait qu'il est difficile pour elle de parler avec les autres. Les femmes qui sont sourdes ou qui ne peuvent pas parler clairement peuvent essayer d'utiliser des gestes ou des images pour communiquer. Une femme sourde peut aussi enseigner un peu le langage des signes à ses voisins. Commencez par choisir 2 ou 3 personnes avec qui vous voulez parler. Essayez de trouver des moyens d'échanger beaucoup de choses. Ensuite, avec le temps, vous pouvez travailler à aller vers plus de personnes.

www.hesperian.org health guides

La seconde étape est de créer ou rejoindre un groupe de femmes vivant avec un handicap. Un groupe peut trouver un endroit sécurisé où les femmes s'exprimeront librement. Les échanges avec les autres femmes peuvent vous aider à commencer à :

- apprécier votre confiance en vous-même et à revendiquer votre droit de prendre des décisions pour améliorer votre vie.
- apprendre à connaitre vos forces et vos faiblesses.
- partager les idées et les expériences concernant les défis liés au handicap.
- parler de l'acceptation et du bon entretien de votre corps.
- vous soutenir mutuellement pendant les moments heureux ainsi que les moments difficiles.
- apprendre à devenir indépendante.
- vous sentir bien dans votre corps et ne pas permettre aux images négatives du handicap de changer ce sentiment.

La chose la plus difficile a été de me convaincre moi-même

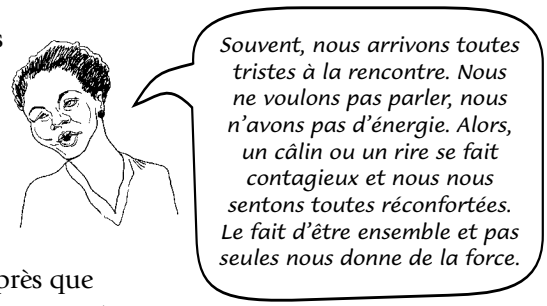
Tina, une femme en Géorgie partage son expérience après avoir été victime d'un crime qui l'a handicapée :

J'ai été choquée lorsque j'ai réalisé que j'étais handicapée et en fauteuil roulant. Je pensais que j'étais la responsable mais jour après jour, je me disais « Tes fils t'aiment et ton mari a besoin de toi. Tu es esthéticienne et les femmes attendent que tu leur rendes belles. Tu dois vivre. » Je me suis rendue compte que j'étais utile aux membres de ma famille et à la société.

J'ai décidé de vivre – et de travailler pour eux et avec eux. Maintenant, je vois que ma vie est devenue meilleure.

Formez des groupes d'entraide

Les rencontres avec d'autres femmes handicapées peuvent donner plus de force et d'espoir à une femme et ainsi l'aider à faire face aux défis quotidiens.

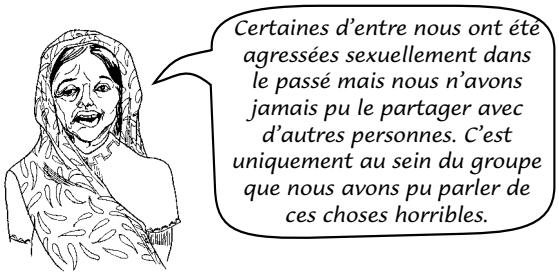


Le simple fait de pouvoir parler d'un problème peut être utile. Après qu'une femme ait raconté son histoire, la responsable peut demander si il y a des expériences semblables. Après que tout le monde ait écouté les histoires, les femmes peuvent discuter des choses qu'elles ont en commun et chercher à savoir si les problèmes sont causés par les conditions sociales, et trouver des solutions pour apporter un changement le cas échéant.

Ensuite, les femmes peuvent décider de résoudre les problèmes séparément ou ensemble. Les femmes qui agissent ensemble sont plus fortes qu'une femme qui agit seule.

Comment créer un groupe d'entraide

1. Trouvez 2 ou plusieurs femmes qui veulent créer un groupe.
2. Trouvez un lieu de rencontre et décider de la date et de l'heure des rencontres. Il est préférable de trouver un endroit calme comme une école, un centre de santé, une coopérative ou un lieu de culte.
3. Discutez de ce que vous comptez faire. Choisissez ensemble les sujets les plus importants dont vous voulez parler. Généralement, les groupes d'entraide de femmes en situations fonctionnent bien lorsqu'ils sont dirigés par des femmes vivant avec un handicap.
4. Apporter du soutien au lieu de donner des conseils. Souvenez-vous que—chaque femme doit choisir elle-même la manière dont elle veut faire face aux difficultés. Personne ne devrait lui dire ce qu'elle doit faire.un groupe de femmes handicapées qui écoutent pendant que l'une d'entre elles parle.
5. Demandez à chacune de garder la discussion du groupe privée.
6. Donner l'occasion à chacune de parler mais rassurez-vous que la discussion reste centrée sur le sujet principal. Les membres pourraient vouloir diriger le groupe à tour de rôle après quelques premières rencontres. Cela peut permettre aux femmes timides d'apprendre à diriger.



Reconnaissez vos sentiments. Les femmes cachent souvent leurs sentiments (ou ne se rendent pas compte qu'elles en ont) parce qu'elles pensent qu'ils sont mauvais, dangereux ou honteux.

Ecrire une histoire, une pièce de théâtre ou peindre. Vous pouvez inventer une histoire sur une situation similaire à celles que les femmes du groupe ont expérimentées. Le fait qu'une femme entende les autres parler de leurs sentiments peut l'aider à gérer les siens aussi. La responsable commence l'histoire et ensuite une autre femme continue de raconter la suite et ainsi de suite jusqu'à ce que chacune ait contribué avec quelque chose et l'histoire se termine. Le groupe peut aussi exprimer l'histoire telle qu'elle est racontée ou la reproduire sous forme de peinture sur un tableau.

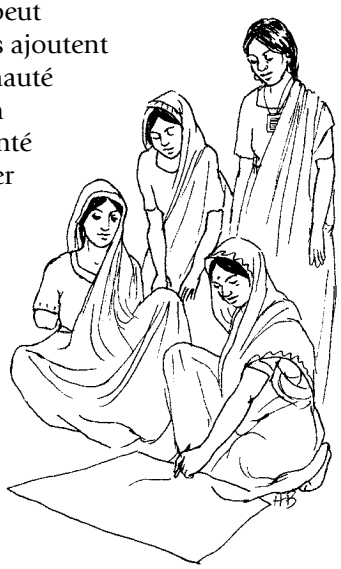
Voici quelques questions qui peuvent aider les membres du groupe à parler de leurs sentiments :

- Quels sont les sentiments ou les expériences qui sont les plus importants(es) dans cette histoire ?
- Pourquoi ces sentiments sont survenus ? Comment la femme affronte-t-elle ces sentiments ?
- What can help her develop a new balance in her life?
- Que peut faire le groupe pour vous aider ?

www.hesperian.org health guides

Comprendre les causes d'un problème. En discutant entre elles, les femmes vivant avec divers types de handicaps commencent à réaliser que plusieurs d'entre elles souffrent des mêmes problèmes. Cela peut aider à identifier les causes premières.

Créer une image de votre communauté. Cet exercice fonctionne mieux quelque moment après la création du groupe. Votre groupe peut dessiner votre communauté. La responsable du groupe peut commencer par dessiner une simple image. Ensuite, les autres ajoutent des éléments à l'image en dessinant les aspects de la communauté qui contribuent à la santé mentale des femmes vivant avec un handicap et aussi ceux qui occasionnent des problèmes de santé mentale. Les questions suivantes peuvent vous aider à élaborer un plan d'action.



- Comment pouvons-nous renforcer ces parties de la communauté qui contribuent actuellement à la santé mentale des femmes vivant avec un handicap ?
- Quelles nouvelles choses faut-il faire ?
- Comment pouvons-nous contribuer à apporter ces changements ?

Nous avons planifié d'aller ensemble auprès du conseil du village pour sensibiliser à l'accessibilité aux projets d'eau et aux toilettes communautaires. Il serait plus difficile si une d'entre nous essayait de le faire seule.

Les familles et les communautés peuvent promouvoir la santé mentale

Les familles qui encouragent et qui renforcent les capacités des filles et des femmes vivant avec un handicap font la promotion de leur santé mentale. La manière dont vous êtes traitée par votre famille et la communauté façonne votre manière de vous valoriser. Lorsque la famille et la communauté s'attendent à ce que vous fassiez bien les choses et veulent que vous fassiez de votre mieux, vous avez beaucoup de chances de grandir avec une bonne estime de soi, d'être forte dans votre propre intérieur et d'avoir confiance en vos capacités.

Les familles et les communautés doivent :

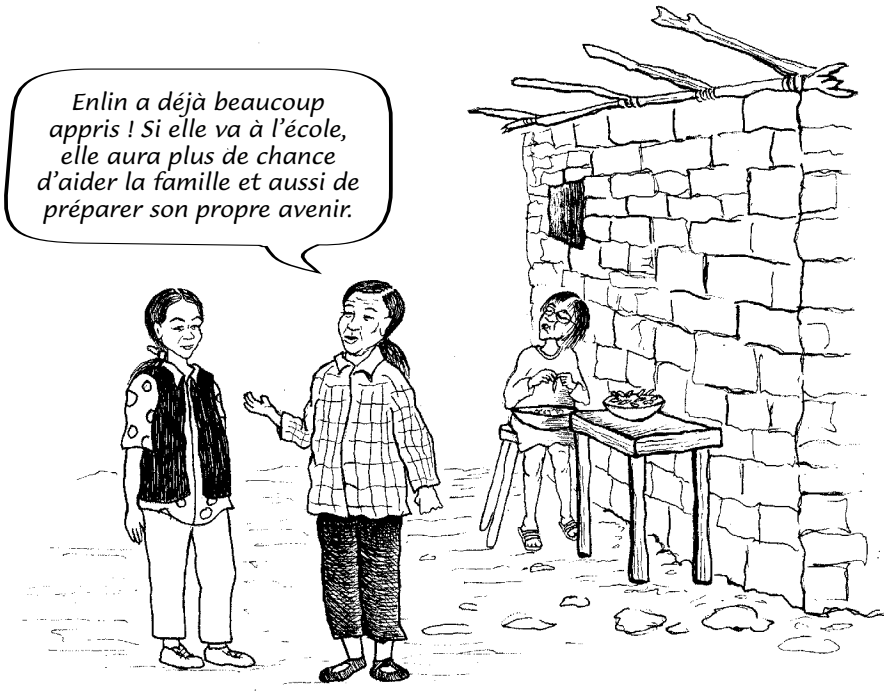
- reconnaître les filles et les femmes handicapées comme des membres à part entière ;
- montrer par des exemples qu'elles valorisent et acceptent les filles autant que les garçons, et que les filles et femmes en situation handicap sont égales aux autres ;
- soutenir les filles vivant avec un handicap pendant la période d'adolescence au cours de laquelle elles deviennent femmes. Elles ont besoin de la même connaissance et du même traitement que les autres filles de leur communauté. Il est important de les encourager à s'habiller selon leur âge et à reconnaitre leur sexualité en tant que jeunes femmes ;
- soutenir les filles et les femmes vivant avec un handicap ayant des problèmes de santé mentale.

Les familles, les enseignants, les agents de santé et les autres peuvent tous apporter de l'aide en **mettant l'accent sur ce que vous pouvez faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas**, par exemple :

- croire que vous pouvez vivre une vie heureuse et épanouie et apporter votre contribution à la communauté.
- vous encourager à essayer de nouvelles choses et à les faire vous-même au lieu de vouloir toujours vous protéger et tout faire pour vous.
- assurez-vous que vous aidez à la maison et que vous contribuez aux activités de la maison.

www.hesperian.org health guides

Eduquer les filles vivant avec un handicap

Les filles vivant avec un handicap ont besoin d'aller à l'école et d'apprendre avec les autres enfants. Une fille handicapée a plus de chances d'avoir une forte estime de soi si sa famille lui trouve un moyen d'aller à l'école et si l'école trouve de la place pour elle. Travaillez avec les autres familles pour convaincre les écoles d'accepter les enfants vivant avec tout type de handicap. Parlez avec les enseignants pour les aider à comprendre les forces de votre fille et pour les sensibiliser sur le handicap. Aidez l'école à comprendre les moyens de l'intégrer dans les différentes activités.

Les filles vivant avec un handicap ont besoin d'avoir accès à l'éducation et d'acquérir des compétences qui leur permettront d'avoir un emploi. Elles pourront ainsi subvenir à leurs besoins et apporter leur contribution à leur famille et à leur communauté.