

Violence Domestique et Santé Mentale

Le lien entre la Violence Domestique et la Santé Mentale

- Les femmes qui sont des survivantes de la violence domestique sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression.
- Les femmes qui ont un problème de santé mentale préexistant peuvent connaître une aggravation ou une rechute de leur état si elles sont exposées à la VPI/Violence domestique.
- Les femmes qui ont des problèmes de santé mentale risquent de subir la violence domestique plus que les autres (il semble que cela est une relation à double sens - c.-à-d. que les femmes qui ont un trouble de santé mentale sont plus susceptibles de subir la violence domestique et que les femmes qui subissent la violence domestique sont plus susceptibles de développer un trouble mental comme la dépression ou un comportement suicidaire).

Considérations clé pour travailler avec les survivantes dans ces contextes

- La façon dont un prestataire des services réagit et soutient une femme qui a vécu la violence domestique joue un rôle très important dans la guérison de cette dernière. Un soutien psychosocial élémentaire peut être suffisant pour aider une survivante à se remettre de signes transitoires d'un stress psychologique. Dans des situations d'urgence, un prestataire de services peuvent seulement ne voir une femme qu'une fois, ainsi une prise en charge élémentaire, pleine de compassion, peut-être l'aide la plus importante que l'on puisse fournir.
- La violence est l'une des expériences les plus stressantes que les femmes peuvent vivre. Pour une survivante, des sentiments comme la peur, l'anxiété, la tristesse, la colère, la culpabilité, la honte et autres sentiments de détresse émotionnelle sont des réactions normales à la violence et elles passeront souvent si elle reçoit un appui élémentaire.
- Si une femme avait déjà souffert d'un problème de santé mentale, il peut être exacerbé ou réapparaître à cause de la violence domestique. Et comme les femmes qui ont des problèmes de santé mentale peuvent courir un plus grand risque de violence domestique, il est possible qu'il y ait un fardeau disproportionné survivantes ressentent des problèmes de santé mentale préexistants chez les survivantes

- Au cours de l'évaluation et de la prestation de la prise en charge, Les prestataires des services doivent déterminer si une survivante souffre d'un problème de santé mentale préexistant afin qu'ils puissent comprendre le risque qu'elle court de souffrir de la dépression ou d'un autre problème après une expérience de violence.
- Les prestataires des services peuvent aider les survivantes de la violence domestique en mettant l'accent sur la coordination de la prise en charge et en lui offrant un suivi approprié à son état de santé mentale préexistant ,et un appui continu.

Approches suggérées ¹

1. Donnez un appui psychosocial de base
 - Ecoutez activement la survivante, renseignez-vous sur ses besoins et ses préoccupations et validez ses sentiments et ses expériences avec empathie et sans jugement.
 - Répondez à ses besoins pratiques et de sécurité. Les survivantes de la violence peuvent être exposées à un risque continu de violence. Il est très important d'élaborer un plan de sécurité pour elle. Orientez la survivante vers les services dont elle a besoin et établissez avec elle un plan pour gérer certains de ses problèmes les plus urgents. Les survivantes peuvent avoir des problèmes de santé, d'ordre pratique et de sécurité qui leurs empêchent de poursuivre leurs activités quotidiennes.
 - Travaillez avec la survivante pour vous assurer qu'elle a accès à des activités d'appui, à des amis et à sa famille. Gardez à l'esprit que la famille et les amis peuvent ne pas la soutenir et prendre des mesures qui la mettent en danger ou la stigmatisent et l'isolent davantage. Travaillez avec la survivante pour comprendre sur qui elle peut compter pour obtenir un appui sans subir de jugement.
 - Donnez des informations sur les réactions normales par rapport au stress aigu. Après une expérience de violence domestique, une survivante peut éprouver des sentiments effrayants de peur, d'anxiété, de tristesse, de cauchemars et une foule d'autres symptômes de détresse émotionnelle. Il suffit de la rassurer en lui disant qu'il s'agit des réactions courantes à la violence .Cela lui sera d'une grande aide.
 - Renforcez l'adaptation positive : Demandez à la survivante comment la violence les affecte et comment elles font face à ces problèmes au jour le jour. Explorez des activités qui l'aident à se détendre ou qui sont agréables et qui l'aident à se réengager.
 - Explorez les exercices de relaxation et de réduction du stress comme la respiration lente, la relaxation musculaire progressive et du grounding pour réduire le stress et l'anxiété.
2. Si la survivante a un problème de santé mentale préexistant, soyez attentif à l'aggravation ou à la rechute. Si les symptômes persistent,

référer la survivante à un spécialiste de la santé mentale pour une évaluation des problèmes de santé mentale (de préférence un prestataire de la prise en charge médicale qui applique le mhGAP, si possible).

3. Suivi : Assurez-vous de prendre des rendez-vous pour le suivi afin de pouvoir continuer à assurer la prise en charge et d'évaluer si elle a d'autres problèmes.

Questions à choix multiples²

1. Si vous ne voyez une survivante qu'une seule fois, quelle est l'aide la plus importante que vous pouvez lui apporter?
 - Information sur les maladies mentales
 - La prise en charge élémentaire, avec compassion
 - Techniques de relaxation

Ressources possibles

- Fulu, E, Warner, X, Miedema, S, Jewkes, R, Roselli, T et Lang, J. (2013) *Pourquoi certains Hommes pratiquent la violence Contre les Femmes et Comment peut-on la Prévenir ? Découvertes Quantitatives tirées de l'Etude Multi-Pays des Nations -Unies sur Les Hommes et la violence en Asie et au Pacifique.*
- OMS. Prise en charge des Femmes survivantes de la Violence Domestique ou Sexuelle. Un Manuel Clinique.
- OMS. 2013. Répondre à la violence Domestique et sexuelle à l'égard des femmes : Directives Médicales de l'OMS.
- L'Organisation Mondiale de la santé et Le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés. *mhGAP Guide d'Intervention Humanitaire (mhGAP-HIG) : Prise en charge Clinique des troubles mentaux, neurologiques et ceux liés à la consommation d'Alcool et d'autres substances dans les situations d'urgence.*
- Genève : OMS, 2015.

¹ Adapté à partir du Manuel clinique de l'OMS. Il suggère d'utiliser l'approche LIVES de l'OMS et les techniques PSS de base, puis d'évaluer l'état de la santé mentale en cas de suspicion.

²La prise en charge élémentaire, avec compassion

