



Pratiques Basées sur la Résilience

COORDONNE PAR
Hubert Mazurek

Edition, correction, mise en page : Hubert Mazurek, Debra Pereira

Photo de couverture :
Théâtre résilience de **Christelle Fauché et Capucine Maillard, Atelier durant le 4^{ème} congrès,**
Photo H. Mazurek

Pour citer cet ouvrage :
Mazurek, H. (Coord.) (2020)
Pratiques basées sur la résilience.
AMU, IRD, LED
Aix Marseille Université, Institut de Recherche pour le Développement, Laboratoire
Population, Environnement, Développement, 568p.

Disponible à :
<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02465380>

Publication résultat du 4^{ème} Congrès Mondial sur la Résilience, Marseille, 28-30 juin 2018
Aix-Marseille Université, Institut de Recherche pour le Développement – LPED
Avec l'appui de :



Cette création est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](#)



Violences, stratégies adaptatives et résiliences : le cas du Rwanda⁶

Grayson, Hannah

Dr., Lecturer in French and Francophone Studies

University of Stirling

hannah.grayson@stir.ac.uk

Résumé

Le génocide des Tutsis du Rwanda a détruit le tissu social rwandais, et ses conséquences traumatiques et violentes ont reçu beaucoup d'attention de la part des chercheurs. Pourtant, une moindre attention a été portée aux récits de changements positifs. Simultanément à la mise en place de la réconciliation au niveau national, des histoires individuelles de résilience ont vu le jour. Cette intervention vise à dépasser les récits dominants du génocide en examinant les thèmes de la résilience et de la croissance post-traumatique dans les témoignages contemporains des Rwandais.

Mots-clés : génocide ; témoignage ; croissance post-traumatique ; résilience

Violence, adaptive strategies and resilience: the case of Rwanda

Abstract

The genocide against the Tutsi destroyed the social fabric of Rwanda, and its traumatic and violent consequences have received much attention amongst researchers. Yet less attention has been paid to stories of positive change. Alongside reconciliation at a national level, individual stories of resilience have emerged. This contribution aims to move beyond the dominant narratives of the genocide by examining the themes of resilience and post-traumatic growth in the contemporary testimonies of Rwandans.

Keywords: genocide; testimony; post-traumatic growth; resilience

⁶ Cette recherche a été financée par une subvention de la part de *Arts and Humanities Research Council, UK* : AH/M004155/2

Introduction

En 1994, durant près de 100 jours de violence infernale, plus d'un million de Rwandais ont été tués. Après avoir détruit le tissu social rwandais, le génocide des Tutsis du Rwanda a laissé de nombreuses traces de traumatisme et de douleur. Des chercheurs et journalistes ont décrit avec précision les conséquences traumatiques et violentes du génocide mais une moindre attention a été portée aux récits de changement positif. Simultanément à la mise en place de la réconciliation au niveau national, des histoires individuelles de résilience ont vu le jour. Cette contribution vise à surpasser les récits dominants du génocide en examinant les thèmes de la résilience et de la croissance post-traumatique dans les témoignages contemporains des Rwandais.

Depuis trois ans, l'équipe *Rwandan Stories of Change* entreprend de la recherche sur les histoires de changement positif chez des individus au Rwanda.⁷ Nous faisons état des capacités humaines de résilience au Rwanda. Nous collaborons avec une ONG au Rwanda, Aegis Trust, qui gère une archive - *Genocide Archive of Rwanda* – contenant des documentaires, photographies, des émissions de TV et de radio, des cartes interactives, et d'autre documentation y compris une archive importante de témoignages. Ces témoignages, partagés aussi bien par les survivants que par les auteurs coupables du génocide, sont le corpus principal de notre recherche. Nous cherchons à donner aux personnes rwandaises l'occasion d'exprimer leur(s) propre(s) histoire(s), à une plus grande audience, en retranscrivant les témoignages vidéo et en les traduisant vers l'anglais. Notre livre, *After the Genocide in Rwanda : Testimonies of Violence, Change and Reconciliation* est apparu en 2019,⁸ coïncidant ainsi avec le vingt-cinquième période de la commémoration du génocide, Kwibuka25.

Témoigner peut clarifier et reformuler un événement traumatique ainsi que des expériences qui ont eu lieu à la suite des effets d'un trauma, et peut contribuer à créer des espaces dans lesquels un individu décrit des changements positifs qu'il a vécus psychologiquement et socialement. Une analyse de la croissance post-traumatique au Rwanda nous donne un angle très pertinent pour examiner la force personnelle, les relations sociales et la vision d'un individu. Dans un contexte rwandais marqué par la vie communautaire et le processus de réconciliation, je m'interroge ici sur le rôle des narrations personnelles dans les processus de croissance et de résilience pouvant permettre le retour du bien-être des individus. J'aimerais également mettre l'accent sur des stratégies adaptatives en termes de leur formulation : en tant que stratégies intrinsèques, mais aussi et en même temps, en tant que possibilité d'adoption de stratégies « étrangères » : c'est-à-dire des interventions établies ailleurs. Tout comme plusieurs initiatives adoptées par le gouvernement rwandais qui visent au développement du pays, des stratégies adaptatives personnelles peuvent s'inspirer des normes rwandaises ainsi que des concepts apportés de l'étranger.

Éléments de la problématique

Après l'introduction du terme 'ESPT', dans les années 1990 nous trouvons une décennie de recherche sur le déroulement des événements traumatiques. Parmi cette recherche et ces chercheurs, quelques-uns commençaient à observer que des survivants de traumatisme relataient parfois ce qu'ils appelaient des 'bénéfices perçus' (Calhoun et al., 1991), des 'changements positifs' (Joseph et al., 1993), ils 'prospéraient' (O'Leary & Ickovic, 1995), et montraient une 'croissance post-traumatique', ou 'post-traumatic growth' (Tedeschi et al., 1996). La croissance post-traumatique reconnaît et admet la présence de changements positifs, sans nier la douleur, les pertes et le désarroi que les personnes ont dû endurer. Cela peut coexister avec que le ESPT.

Elle constitue une croissance particulière qui vient à la suite de la souffrance, et qui se révèle dans le développement de nouveaux objectifs de vie, ou par exemple dans une concentration plus claire sur sa raison d'être, ou sur la

⁷ <http://rwandan.wp.st-andrews.ac.uk/>

⁸ Grayson, Hitchcott, Blackie & Joseph (eds.) *After the Genocide in Rwanda: Testimonies of Violence, Change and Reconciliation* (IB Tauris, 2019).

spiritualité. La croissance post-traumatique peut se définir comme une partie de la reconstruction des aptitudes ou compétences personnelles. Elle peut prendre place après une adaptation psychosociale ou spirituelle, telle qu'une restructuration cognitive et mène à une amélioration du bien-être psychologique (Salmona, 2018).

La croissance post-traumatique a trois aspects principaux. D'abord, des personnes rapportent une amélioration de leurs relations : par exemple, ils trouvent qu'ils attachent plus d'importance à leurs amis et à leur famille, et qu'ils ressentent plus de compassion et d'altruisme envers eux. Deuxièmement, des personnes modifient d'une certaine manière l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes. Par exemple, ils peuvent accepter leurs limites et leurs vulnérabilités en même temps que de se sentir plus philosophes, plus forts, ou plus résilients. Troisièmement, nous pouvons observer un changement de philosophie personnelle. A titre d'exemple, des rescapés parlent d'une reconnaissance renouvelée pour chaque journée, ainsi que d'une renégociation de ce qui leur importe, suite à la réalisation que leur vie est limitée. L'étude de la croissance post-traumatique reconnaît qu'au milieu de sa souffrance psychologique, une personne peut également trouver de nouvelles perspectives qui pourraient lui servir. Au-delà du regard traditionnel sur le ESPT, la croissance post-traumatique met en avant et met l'accent sur l'adaptation positive et la résilience : quelque chose que le Rwanda, à l'échelle nationale, a dû et a su développer pendant les vingt-cinq dernières années.

Evidemment, le défi qui se présente ici est dans l'évaluation de tels changements. Une approche possible est d'examiner les auto-évaluations par des questionnaires. L'inventaire de la croissance post-traumatique évalue des réponses de ceux qui ont vécu un traumatisme et qui répondent à une série de questions.⁹ L'inventaire organise les changements en cinq domaines : nouvelles possibilités ; changements spirituels ; relations aux autres ; force personnelle ; et appréciation de la vie. D'autres questionnaires existent aussi, avec des échelles positives et négatives.¹⁰ Ces questionnaires permettent l'évaluation de certains domaines mais en ce qui concerne d'autres domaines, il y a des questions qui n'apparaissent pas sur cette liste. De plus, on pourrait trouver les questions trop limitées dans leur formulation. Il y a quelque chose de risqué à insister sur une catégorisation stricte, surtout étant donné cette histoire du génocide au Rwanda de la catégorisation. Il existe également une autre limite, en ce qui concerne l'usage de questionnaires, puisque l'on ne peut pas communiquer la même nuance que dans des formes de narration moins structurées. Tout questionnaire créé ailleurs doit être adapté s'il va être employé au Rwanda, et c'est sur ceci que nous travaillons avec un groupe de psychothérapeutes. Nous avons organisé un atelier en mars 2018 à Kigali afin d'évaluer l'utilité de la croissance post-traumatique pour le travail clinique au Rwanda, et pour s'interroger sur l'utilité et la pertinence (ou non) des questionnaires actuels.

Réflexion

A la suite d'un génocide, les détails personnels d'une violence de cette ampleur peuvent être obscurcis par des statistiques énormes et des intentions politiques. En effet, les débats sur le Rwanda sont souvent dominés par les thèmes de l'impunité, l'ethnicité, et par les réponses et responsabilités gouvernementales à la suite du génocide. C'est ici que le genre du témoignage offre quelque chose de plus : il permet de s'approcher de et de s'intéresser à des récits intimes et personnels, subjectifs, de ce qui a été vécu en 1994, des compte-rendu des individus eux-mêmes. Les récits à la première personne servent de contrepoints frappants aux discours officiels, nationaux autour du génocide. En outre, contrairement à la catégorisation très stricte des questionnaires psychologiques, le témoignage donne de l'autonomie et de l'autorité à son auteur : il lui permet d'avoir du temps, de l'espace, de donner des détails. Et il procure à la personne qui parle, le pouvoir sur ses propos, en ce qui concerne la structure, l'expression, et l'emphase.

⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8827649>

¹⁰ *Psychological Well-Being: Post-Traumatic Change Questionnaire (PWB-PTCQ)*.

Les êtres humains sont des conteurs, des narrateurs, qui ont plaisir à raconter leur vie, leurs histoires. Cela fait partie de notre nature humaine, de donner du sens à notre vie en la structurant sous forme d'histoire. Les histoires nous aident à rejoindre et à relier nos pensées, nos sentiments, et nos actions, d'une manière qui s'allie à notre impression de nous-mêmes et de notre histoire passée. Le traumatisme crée une scission avec l'histoire d'un individu, mais au Rwanda, cette rupture s'est faite à l'échelle nationale. Les Rwandais ont pu arriver à afficher des changements positifs – et ils ont beaucoup d'histoires personnelles à raconter.

La reconstruction qui peut provenir de cette narration d'histoires après un traumatisme (soit individuel soit collectif) est bien connu (Harms, 2015). Les témoignages que j'ai examinés, démontrent l'importance du récit pour exprimer le développement personnel – sa valeur en ce qui concerne la reconstruction des 'hypothèses brisées', et la possibilité d'attribuer des mots aux expériences très difficiles à décrire (Janoff-Bulman, 1992). Dans les histoires des groupes d'unité et de réconciliation au Rwanda, nous voyons que partager et documenter des expériences traumatiques peut fonctionner comme une intervention réparatrice qui sert aussi bien à l'individu ainsi qu'à leurs relations avec les autres (Denborough, 2006). La forme du témoignage donne un compte-rendu linéaire d'un avant, d'un pendant, et d'un après génocide, et cette structure sert à reformuler, d'une certaine manière, et à donner de la cohérence et du sens, à un individu dont la vie a été complètement bouleversée. Dans ces témoignages, des individus parlent de ce qui leur a servi depuis le génocide : pour quelques-uns, il s'agit de rencontrer des bourreaux et d'entendre leurs demandes de pardon ; pour d'autres, il s'agit de trouver une nouvelle direction ou une nouvelle activité, qu'il soit dans l'enseignement ou dans un groupe de revendication. Ceux qui sont des leaders dans la communauté locale parlent de l'influence qu'ils ont, et la raison d'être que cela leur apporte (comme Esther Mujawayo, la fondatrice d'AVEGA, Association des Veuves du Génocide Agahozo, ou Virginie, une institutrice). Il y a ceux qui créent des endroits sûrs pour les jeunes, afin de faciliter le partage, et d'autres qui font des pieds et des mains pour résoudre des conflits entre voisins. Voici quelques exemples :

Pierre : J'ai changé de mentalité : quand ils me demandent de mener une discussion, je parle d'une manière confiante, et je peux enseigner ce que je crois...J'ai appris sur la paix et a eu un impact sur moi, ma famille, et même la communauté en générale...Bon, quand j'observe des changements dans la communauté, je me sens fier et content.

Virginie : Je veux servir la communauté de plus. Auparavant je ne pouvais pas m'approcher aux enfants car je me sentais pas capable à répondre à leurs questions. Mais maintenant je sais qu'il ne faut pas beaucoup pour pouvoir aider. J'ai organisé un temps hebdomadaire pour écouter les problèmes des élèves...Cela m'a beaucoup aidé et je peux voir un impact sur les élèves – ils me parlent sans hésitation, et lorsqu'il arrive quelque chose, on leur dit de m'en parler.

Dans la période après-conflit ou après-crise, il faut chercher à créer des espaces sécurisants pour le partage et l'inscription de témoignages et d'histoires personnelles. Ils font partie non seulement de la mise en archive essentielle de l'évènement, mais ils permettent aussi de digérer un nombre important d'informations personnelles et de mener au développement de la résilience. Un moyen de garantir ces derniers se trouve dans les interventions thérapeutiques.

Parmi notre groupe collaboratif de psychothérapeutes, psychiatres, ceux qui travaillent dans la sociothérapie et des conseillers, chacun insiste sur l'importance d'établir la confiance avec les clients et de leur donner du temps pour parler de leurs expériences. Le soutien humain qui vient de la thérapie, peut restaurer de l'espoir chez des survivants,

qui peuvent éventuellement réapprendre à se confier à d'autres personnes, y compris les membres de leur famille. Des psychothérapeutes qui utilisent la sociothérapie parlent de l'optimisme, qui peut se produire chez des groupes qui partagent des témoignages : voir des changements positifs chez autrui donne de l'espoir pour sa propre transformation personnelle. D'autres stratégies utiles peuvent être le développement de l'acceptance (du passé et de ce qui est arrivé, ainsi que de la perte des êtres chers) ; la réévaluation positive ; ainsi que l'adaptation au niveau de la religion (et au Rwanda cela exigera une reconstruction de la confiance vis-à-vis des organisations religieuses, suite à la complicité de l'Eglise pendant le génocide). En effet, des changements spirituels ont été liés à la croissance post-traumatique, et beaucoup de Rwandais ont retrouvé des croyances spirituelles après les avoir perdues. Toutes ces stratégies sont reconstruites au mieux par les Rwandais, qui connaissent le mieux le contexte, et qui savent puiser dans les ressources inhérentes de leur propre culture. Mais des outils développés ailleurs, sont aussi pertinents, et ne devraient pas être rejetés pour ne pas avoir été formulés au Rwanda.

Quasiment tous les thérapeutes dans notre groupe, trouvent que la croissance post-traumatique est une idée pertinente pour leurs patients. Pendant l'atelier à Kigali, beaucoup des psychiatres partageaient des exemples de la transformation vécue par leurs clients. Il est tellement important de réfléchir aux mots, à utiliser, pour la traduction dans ces contextes, la manière d'exprimer ces processus en kinyarwanda étant très particulier. On peut citer des exemples : comme *nadadiye*, une salutation parmi les jeunes de AERG (Association des Etudiants et Elèves Rescapés du Génocide) qui vient du verbe *kudadira* (qui décrit l'acte d'empaqueter du bois à brûler ; ou de fermer une porte pour que personne ne puisse l'ouvrir : on est ensemble, prêt, fort) ; ou également l'expression des étapes distinctes du rétablissement, qui s'expriment en kinyarwanda : *kwiyakira* (accepter) suivi par *kwiyyubaka* (c.a.d. reconstruire ou redévelopper). Nous ne pouvons pas dire simplement 'changer', 'se développer', 'grandir' sans comprendre la perspective rwandaise sur ce processus. Avant de traduire, avant d'essayer de combiner des outils étrangers et locaux, il faut bien comprendre le contexte et la perspective des personnes qui nous témoignent. Notre adaptation du questionnaire vise à le rendre plus pertinent aux Rwandais spécifiquement. Il s'agit de la langue, mais également d'incorporer des thèmes dont on parle de manière quotidienne : le pardon, la religion, le génocide, les relations intergénérationnelles, et la communauté (qui a une valeur très distincte au Rwanda).

Dans les témoignages de ceux qui ont vécu le génocide, certaines phrases sont prononcées assez souvent, telles que 'les meurtres continuaient', ou 'la situation s'est intensifiée' : celles-ci nous rappellent la violence omniprésente et inévitable pendant les 100 jours de terreur. L'ambiance de peur absolue et la proximité de la mort ne devraient pas être oubliées. Les témoignages parlent d'une résilience impressionnante et d'une persévérance face à autant de danger. L'expérience de survie (et également des actes héroïques – Roisin, 2017) pendant le génocide a donné le ton pour la vie d'après, et pour la force, le pouvoir, et la reconstruction que beaucoup parmi eux continuent à démontrer. Des thèmes et sous-thèmes qui sont cités par les témoins sont liés aux changements positifs, mais ils sont souvent liés aux autres personnes, c'est-à-dire qu'ils se sont passés dans le contexte soit d'un groupe, d'une famille, ou d'une autre relation personnelle. L'estime de soi est souvent liée à la croissance post-traumatique, mais quand (au Rwanda) il est plus commun de parler des autres, ou de s'imaginer en relation aux autres, comment peut-on mesurer l'estime de soi ? En même temps, l'interdépendance et une croyance dans la valeur des relations aux autres est un autre élément fondamental de la croissance post-traumatique (Carver, 1998). La santé mentale et le bien-être des Rwandais ne peuvent pas être isolés des relations personnelles – tandis que pour le moment dans l'inventaire, les relations avec les autres demeurent un domaine autonome. Il faut donc reformer la structure du questionnaire étant donné l'importance globale de la communauté au Rwanda.

Les changements positifs ne s'expriment pas normalement dans des phrases telles que 'je suis devenu plus fort' ou 'je me suis développée'. Il est plutôt décrit d'une manière indirecte par des anecdotes, par exemple sur la

reconstruction d'une maison, ou sur les réussites d'un groupe. La structure d'une histoire permet plus de description et n'est pas aussi limitée que les questions directes d'un questionnaire. En dernier lieu, les Rwandais emploient souvent des proverbes comme forme d'expression culturelle. Au sein de l'espace thérapeutique, et à travers différents types d'interventions, nous devons donc créer un espace sensible aux formes d'expression de particularité culturelle qui apporteraient beaucoup plus que les questions limitées (soi-disant universelles) d'un questionnaire psychologique. Dans sa forme actuelle il n'y a pas de place pour cette forme de narration.

Conclusion

En conclusion, l'adaptation après un traumatisme et le développement de la résilience se comprennent mieux lorsque nous dépassons les frontières disciplinaires et mettons en œuvre des approches venant de multiples contextes culturels. Identifier les stratégies employées par des personnes qui surmontent des difficultés peut améliorer notre compréhension des éléments qui facilitent les bonnes capacités d'adaptation. La croissance post-traumatique pourrait offrir de nouvelles interventions pour faire face aux événements traumatiques, en s'appuyant sur des aspects émergents du bien-être psychologique. Narrer les faits, et des endroits sûrs pour le partage et la thérapie, sont essentiels. D'autres mesures établies ailleurs pourraient également servir, à condition qu'elles soient ancrées dans le contexte local et adaptées par des équipes interculturelles. C'est ceci que nous voyons dans notre travail au Rwanda et des échanges fructueux et pluridisciplinaires, comme ceux qui se déroulent pendant ce Congrès, pourraient agir comme un tremplin pour plus de projets similaires à l'avenir.

Références

- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (1991). Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists. *The Journal of Training and Practice in Professional Psychology*, 5, 45–52.
- Carver, Ch. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.
- Denborough, D. (2005). A framework for receiving and documenting testimonies of trauma. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3(4), 34-42.
- Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Grayson, H., Hitchcott, N., Blackie, L., Joseph, S. (2019). *After the Genocide in Rwanda: Testimonies of Violence, Change and Reconciliation*. London: I.B. Tauris.
- Harms, L. (2015). *Understanding Trauma and Resilience*. London: Palgrave.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. New York: The Free Press.
- Joseph, S., Williams, R., Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271–279.
- O'Leary, V.E., Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy*, 1, 121–42.
- Roisin, J. (2017). *Dans la nuit la plus noire se cache l'humanité*. Paris : Les Impressions nouvelles.
- Salmona, M. (2018). L'emprise ou la dissociation traumatique à l'œuvre. *Soins Psychiatrie*, 39(315), 20-24.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–71.

