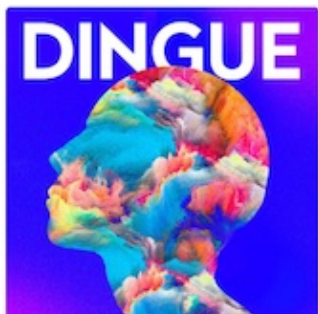


# L'humanitaire, travail à risque pour la santé mentale

Un podcast proposé par la RTS s'intéresse aux séquelles psychiques qui affectent celles et ceux qui œuvrent, à l'international, auprès de populations précarisées.



Être exposé·e à la souffrance d'autres personnes (voire subir soi-même un traumatisme), être privé·e de voir sa famille pendant de longues semaines, et travailler dans des conditions sécuritaires tendues font malheureusement souvent partie de la vie des travailleur·euses humanitaires, dont la santé mentale se trouve fragilisée par tous ces éléments. Un des épisodes du podcast Dingue de la RTS s'intéresse à ces fonctions si éprouvantes.

Séb\*, un Genevois parti plusieurs fois en mission sur le terrain, livre son expérience. Il évoque un traumatisme qui l'a poursuivi pendant plus de dix-huit ans, après avoir été témoin forcé d'un viol. Il reconnaît n'être pas parvenu à surmonter cette épreuve qui lui a inculqué un fort sentiment de culpabilité, n'ayant pas pu empêcher les abus, ni porter secours aux jeunes victimes. Après ce traumatisme, ce père de famille a pris énormément de poids. Il s'est muré chez lui, en proie à des angoisses à répétition, jusqu'à ce qu'il parvienne à demander de l'aide auprès d'un spécialiste.

Pierre Bastin, psychiatre à Genève et ancien consultant à l'OMS et au CICR, explique que les travailleur·euses humanitaires « ont une santé mentale moins bonne ». Ces personnes sont particulièrement sujets aux dépressions, à l'anxiété, et au stress. Ils et elles peuvent plus facilement adopter des conduites à risque, abuser de substances ou développer un trouble du comportement alimentaire, comme ce fut le cas pour Séb. Leur prise en charge est cependant semblable à celle des non-humanitaires.

Pour les personnes travaillant sur le terrain, un stress post-traumatique existant peut être traité avec des thérapies adaptées, comme l'hypnose, l'EMDR (une technique qui s'appuie sur le mouvement des yeux) ou encore la thérapie de reconsolidation. Cette dernière approche, qui a été très efficace pour Séb, s'appuie sur le souvenir du traumatisme et vise à dissocier les symptômes physiques des réminiscences stressantes.

Cet épisode de Dingue explique en détail la renaissance de l'ancien travailleur humanitaire. Un épisode intéressant et qui redonne de l'espoir aux personnes confrontées à des troubles mentaux liés aux traumatismes et à leur entourage.

(Yseult Théraulaz)

## Un podcast dédié à la santé mentale

Dingue est un podcast de la RTS dédié à la santé mentale. A travers ses entretiens avec des personnes atteintes de troubles mentaux et des spécialistes, le journaliste Adrien Zerbini fait entendre des récits de vies singulières et aide à mieux comprendre les vulnérabilités mentales. Dans les derniers épisodes publiés, le TDAH, la thérapie cognitivo-comportementale ou encore la rechute dépressive ont été abordées.

[Voir la page de l'émission](#)

[Écouter l'épisode](#) « Humanitaire, un métier de dingue » (35 minutes)