

Guérir le passé pour protéger l'avenir

Semillas de Apego sème les graines du soin pour ceux qui veillent sur les enfants

Andrés Moya

Professeur associé
Universidad de los Andes

Directeur

Camila Londoño

Responsable de la
communication

Semillas de Apego
Bogotá, Colombie

Imaginez que vous êtes une mère de jeunes enfants, contrainte de fuir votre foyer à cause d'un conflit violent. Ou peut-être vivez-vous encore chez vous, mais dans la peur constante que votre famille soit la prochaine cible de groupes armés à tout moment. Ou encore, enfant, vous avez connu l'exil, et aujourd'hui, en tant que parent, vous tentez d'élever vos propres enfants tout en portant le poids d'un passé douloureux. Dans chacune de ces situations, votre rôle de parent est profondément influencé et mis à rude épreuve par ces expériences traumatisantes.

La Colombie compte de nombreux parents confrontés à cette réalité. Après des décennies de conflit national et de violence politique, huit millions de personnes ont été déplacées de leur foyer d'origine. À cela s'ajoute l'arrivée de trois millions de personnes déplacées en provenance du Venezuela ces dernières années. Malheureusement, le pays ne dispose toujours pas de programmes intégrés pour accompagner les familles et les jeunes enfants ayant vécu de telles épreuves. Pourtant, la recherche pluridisciplinaire montre que l'exposition à des adversités extrêmes et prolongées durant la petite enfance peut entraîner des conséquences dévastatrices (Sánchez-Ariza et al., 2023 ; Bernhardt et al., 2024).

C'est dans cette optique que nous avons créé Semillas de Apego (« les graines de l'attachement »), une initiative qui va au-delà du simple soutien aux parents. Notre approche vise à améliorer le bien-être général de la famille avec une perspective intergénérationnelle en favorisant la création de communautés locales

solidaires et de liens profonds grâce à notre modèle de prise en charge des enfants.

Prendre soin de ceux qui s'occupent des enfants

Semillas de Apego est un programme psychosocial communautaire et collectif en Colombie, conçu pour briser la transmission intergénérationnelle de la pauvreté et des traumatismes liés aux conflits armés, au déplacement, aux migrations forcées et à d'autres situations éprouvantes. Des groupes de 20 personnes au maximum, responsables d'enfants âgés de 0 à 5 ans, participent à 15 séances hebdomadaires dirigées par deux animateurs communautaires paraprofessionnels, dont beaucoup sont d'anciens participants. Le programme met la santé mentale des personnes qui prennent soin des enfants au centre de son approche, à la fois comme un objectif essentiel et un levier clé pour favoriser des liens solides et sécurisants entre l'enfant et son entourage (voir Encadré 1). C'est ce qui nous distingue des programmes parentaux classiques, souvent centrés uniquement sur le bien-être des enfants, sans accorder une attention suffisante à l'équilibre physique et affectif des adultes qui les élèvent.

Pour atteindre ces objectifs, *Semillas de Apego* crée des espaces de réflexion et de guérison collective — des lieux où chacun peut partager son vécu, trouver du soutien auprès de ses pairs et cultiver une approche empreinte d'amour, de respect et de bienveillance dans la prise en charge des enfants.



Photo: Camila Londoño

Chaque séance débute par un échange entre les personnes qui s'occupent des enfants, ce qui leur permet de partager leurs expériences quotidiennes en toute ouverture et confiance. Cet espace favorise un climat de sécurité où chacun peut s'exprimer sans crainte de jugement et se sentir libre d'explorer ses émotions. Ensuite, les participants pratiquent des exercices de pleine conscience pour mieux comprendre et réguler leurs émotions, avant de passer à l'activité principale.

« Améliorer le bien-être général de la famille avec une perspective intergénérationnelle. »

← Yoxana Serpa, participante au programme à Barranquilla (Atlántico), avec son fils

Ce moment clé repose sur un processus de réflexion orienté par des questions directrices et enrichi par des pratiques culturelles locales telles que le chant, la danse, l'artisanat et les contes, qui symbolisent le monde intérieur des participants et du lien avec leurs enfants. Grâce à cette approche, ils approfondissent leur connexion avec leurs émotions, prennent conscience des besoins affectifs de leurs enfants et portent un regard éclairé sur leur propre parcours de vie, les dynamiques familiales, leur enfance et les réalités complexes de l'éducation d'un enfant. En se concentrant sur leurs propres besoins, ils réalisent qu'ils sont bien plus que de simples personnes responsables d'enfants : eux aussi, ils méritent du temps, du soin et de l'attention. Cette prise de conscience les aide à élargir leur répertoire de stratégies parentales et à renforcer des

1 Notre approche

Semillas de Apego

Caring for the caregiver

Community and group-based model

15 weekly sessions

Groups of **15-20** caregivers

Groups are guided by **2** community facilitators



Core Dimensions and Objectives

Weeks

1-7 Caregiver mental health

Weeks

8-12 Child-caregiver relationships and Early childhood development

Weeks

13-15 Parenting teams.



Group sessions

Sessions follow the same structure:

- * Welcome and initial discussion
- * Emotional awareness & regulation exercise
- * Main activity: reflective practice w/ arts and crafts
- * Group discussion and area of practice for the week.



After the sessions, we use a WhatsApp chatbot to deliver a:

- * Postcard with the area for practice at home
- * Sesame Workshop digital content on children's socioemotional learning (starting from week 7)

Monitoring and supervision

- * Facilitators report progress session by session on a phone app
- * Participate in weekly reflexive supervision systems focused on their emotional well-being



relations saines et bienveillantes avec les enfants. Enfin, chaque séance se termine par la remise d'une « semilla », une carte postale contenant un exercice qui les encourage à reproduire les activités clés avec leurs enfants, leurs partenaires ou d'autres membres de la famille au cours de la semaine à venir.

Yoxana Serpa, une Vénézuélienne ayant participé au programme à Barranquilla, en Colombie, témoigne :

« C'était mon espace de libération, mon refuge, l'endroit où j'ai versé mes larmes. Je portais en moi tant de choses que je n'avais jamais osé partager avec personne. Grâce au programme, j'ai enfin pu mettre des mots sur tout ce que j'avais refoulé, comme la violence que j'avais fini par considérer comme normale. Si j'avais gardé ces souffrances en moi et les avais transmises à mes enfants, je leur aurais légué la même insécurité qui m'a marquée. »

La guérison naît de l'expérience partagée

Lorsque nous avons lancé le programme en 2015 avec un projet pilote d'adaptation, les séances étaient animées par deux psychologues professionnels. Avec le temps, nous avons progressivement adopté un modèle où les membres de la communauté prennent en charge l'animation des séances. Ce choix s'explique par deux raisons principales.

D'une part, sur le plan logistique, il serait difficile de généraliser un modèle basé exclusivement sur des professionnels de la santé mentale. Comme dans de nombreux pays, la Colombie fait face à une pénurie de spécialistes dans ce domaine, particulièrement dans les régions affectées par le conflit, où les besoins sont pourtant les plus pressants.

D'autre part, nous avons constaté au fil du temps qu'un modèle ancré dans la communauté amplifie l'impact du programme en s'appuyant sur les expériences partagées des animateurs et des participants. Les animateurs communautaires jouent un rôle exemplaire et essentiel dans la réduction de la stigmatisation entourant la santé mentale, démontrant ainsi que le changement est possible. En s'appuyant sur leur propre vécu, ils créent un espace où les participants se reconnaissent dans les souffrances



↑ Participants à Jamundí (Valle del Cauca) lors d'un exercice d'activation physique et de respiration

« En se concentrant sur leurs propres besoins, ils réalisent qu'ils sont bien plus que de simples personnes responsables d'enfants : eux aussi, ils méritent du temps, du soin et de l'attention. »

des autres, renforçant ainsi la compréhension mutuelle et la solidarité au sein du groupe. Cette dynamique favorise une participation plus engagée aux activités et permet aux participants de prendre conscience de leur capacité à guérir, à évoluer et à transformer leur réalité de manière significative.

Le succès de ce modèle tient au fait que les animateurs eux-mêmes se sentent soutenus et préparés pour accompagner ce processus. Grâce à leur formation d'animatrices, ces femmes collaborent



avec un psychologue et ont la possibilité de prendre du recul sur leur propre parcours et de s'épanouir pleinement (Niño et al., 2024). Ce processus leur permet également de voir leur potentiel et de prendre confiance en leur capacité à aider les autres. Nous avons constaté et testé comment ce processus améliore la santé mentale des participants et favorise le bon développement de leurs jeunes enfants, l'autonomisation et la résilience.

← Cindy Rodríguez, animatrice du programme à Barranquilla (Atlántico), Colombie

Cindy Rodriguez, l'une de nos 50 animatrices, a rejoint le programme en 2022 en tant que participante et mère de deux enfants âgés de 10 mois et 5 ans. Elle a traversé des épreuves traumatisantes : la perte d'un proche, le soutien à sa mère en dépression, une convalescence difficile après une césarienne compliquée, ainsi qu'une précarité financière et alimentaire aggravée par l'absence d'emploi, la rendant entièrement dépendante de son partenaire. Cindy témoigne :

« Mon expérience en tant que participante a été éprouvante, mais elle a tout changé pour moi. Avant Semillas de Apego, j'étais réservée et triste. Lorsque l'on nous a invitées à réfléchir à notre rôle en tant que femmes et mères, j'ai pris conscience que j'étais bien plus qu'une simple personne qui s'occupe d'enfants. J'ai osé prendre la parole, j'ai repris confiance en moi, j'ai découvert de nouvelles compétences et appris à reconnaître mes forces. Mon nouveau rôle d'animatrice du programme m'a permis d'opérer des changements profonds, qui se sont reflétés dans ma vie de femme, dans celle de mon partenaire et de mes enfants. »

2 Les étapes

Growing together step by step

We have implemented the program in different phases to demonstrate its validity and acceptability, impact, and potential for scale-up



Impact Evaluation in Tumaco (2018-2020)

We conducted an impact evaluation with 1,248 caregivers in Tumaco, one of Colombia's most violence-affected municipalities.

Scalability Assessment (2021- 2022)

We tested the potential for scaling up in an at-scale piloting in 4 municipalities of Colombia.

Starting from an Evidence-Based Basis (2014)

Semillas de Apego is based on two programs from the Child Trauma Research Program at the University of California, San Francisco (UCSF).*



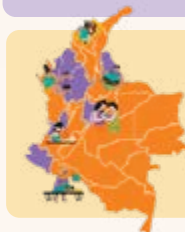
Integration of Sesame Workshop Content (2022 - 2023)

We analyzed the added value of integrating Sesame Workshop's "Watch Play Learn" digital content through a impact evaluation.



Adaptation Pilot (2015)

The program has been adapted to the Colombian context, incorporating psychosocial and community components and a theoretical framework more suitable for the specific context.



Path to Scale (2023-2026)

As we scale, we will conduct process and impact evaluations to demonstrate quality, impact, and cost-effectiveness at scale, with continuous iteration and improvement.

* Our curriculum is the result of a partnership between Universidad de los Andes and UCSF and was developed by Vilma Reyes (UCSF) and Blasina Niño (Semillas de Apego).

3 Preuves de l'impact

Impact

Results from the program's impact evaluation (2018 - 2020)*

Caregiver's mental health

46% reduction in at-risk symptoms of anxiety

26% reduction in at-risk symptoms of depression

59% reduction in at-risk symptoms of sensitivity



Child - caregiver relationships

38% reduction in at-risk symptoms of parental stress

Children's socioemotional development

68% reduction in at-risk levels of social-emotional competencies

79% reduction in at-risk levels of behavioral problems

Children's mental health

36% reduction in at-risk symptoms of anxiety

43% reduction in at-risk symptoms of depression

36% reduction in at-risk symptoms of posttraumatic stress

Aujourd'hui, Cindy est financièrement indépendante et poursuit des études en psychologie. Son parcours illustre comment le programme permet aux individus de guérir leurs blessures du passé, de prendre en main leur présent et de construire un avenir plus prometteur.

Des preuves d'espoir et de résilience

Au cours des dix dernières années, nous avons touché plus de 5 300 mères, pères et autres personnes en charge d'enfants dans sept régions et 12 municipalités, ce qui témoigne du potentiel de mise à l'échelle du programme (voir Encadré 2). Les études sur l'impact du programme confirment les témoignages de femmes comme Yoxana et Cindy. Dans le cadre d'un essai contrôlé randomisé, nous avons observé des résultats positifs concernant la santé mentale des aidants familiaux, la qualité de leurs relations avec les enfants, ainsi que la santé

« Les animateurs communautaires jouent un rôle exemplaire et essentiel dans la réduction de la stigmatisation entourant la santé mentale, démontrant ainsi que le changement est possible. »

mentale et le développement de la petite enfance (voir Encadré 3).

Ces personnes qui s'occupent d'enfants ont entrepris un parcours qui leur a permis d'accepter leur histoire comme point de départ de la guérison, tout en se donnant les moyens de la transformer, pour eux et leurs enfants, en une histoire empreinte d'espoir et de résilience.

➤ Cet article est disponible en ligne à l'adresse earlychildhoodmatters.online/2025-32

Références

Bernhardt, K., Le Beherec, S., Uppendahl, J.R., Fleischmann, M., Klosinski, M., Rivera, L.M. et al. (2024) Young children's development after forced displacement: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 18(1): 20.

Niño, B., Reyes, V. et Moya, A. (2024) *Manual de Implementación, Entrenamiento y Supervisión de Semillas de Apego*. Bogotá : Universidad de los Andes.

Sánchez-Ariza, J., Cuartas, J. et Moya, A. (2023) The mental health of caregivers and young children in conflict-affected settings. *AEA Papers and Proceedings*, Vol. 113 : 336-41.